

たたまきゅうりの酢醤油漬け

《材料: 2人分》

【1人あたり 40円 エネルギー 13kcal 塩分 0.25g】



酢 50cc  
しょうゆ 50cc  
砂糖 大さじ2  
ごま油 大さじ1/2  
赤とうがらし(小口切り) 1本  
こしょう 少々

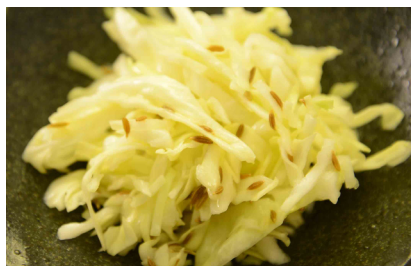
- ①漬け汁の酢、しょうゆ、砂糖を合わせてよく混ぜる。
- ②きゅうりはすりこ木や麺棒でたたいて亀裂を入れ、食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりをポリ袋や保存容器に入れ、①を注ぎ、漬け汁のごま油、赤とうがらしを加えて、冷蔵庫で1~2時間おく。

食欲をそそる酸味とシャキシャキ食感!

キャベツの酢漬け

《材料: 2人分》

【1人あたり 20円 エネルギー 10kcal 塩分 0.3g】



キャベツ 300g  
塩 小さじ1/2  
酢 100ml  
クミンシード 小さじ1/2

- ①キャベツは芯を切り落とし、千切りにする。
- ②ジップ付き保存袋に①と塩を入れて揉みこむ。
- ③水分が出て、しんなりしてきたら、酢、クミンシードを入れて揉みこむ。
- ④空気を抜いて、冷蔵庫で1時間ほど置く。
- ⑤全体に味がなじんだらお皿に盛り付けてできあがり。

香りと酸味で食欲アップ 洋風の付け合わせに

なす南蛮

《材料: 2人分》

【1人あたり 87円 エネルギー 195kcal 塩分 1.3g】



なす 小3本  
小麦粉 少々  
サラダ油 大さじ2

A  
しょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
酢 大さじ1

ネギ 少々

- ①ナスは一口大の乱切りにして水にさらす。調味料を合わせておく。
- ②ナスの水気をふいて小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をいれてよく焼く。
- ③しなっとなるくらいまで焼けたら、弱火にし、合わせておいた調味料を入れる。  
⇒焦げやすいので、必ず弱火をお願いします。
- ④ナスにとろみがついたら火を止めてできあがり♪  
器に盛って小口切りにしたネギをふるといいと思います。

甘酸っぱいトロトロのなす南蛮 夏の食欲が満たされる

冷やしなすのごまソース

《材料: 2人分》

【1人あたり 87円 エネルギー 195kcal 塩分 1.3g】



なす(大) 1本

【ごまソース】  
練りごま(白) 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
酒 大さじ1/2  
酢 大さじ1/2  
すりごま(白) 大さじ2

みょうが 少々  
大葉 少々

- ①なすはヘタを除いて縦半分になり、3分ほど水にさらして水けをきる。
- ②紙タオル(電子レンジ用)を敷いた耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)に8分間かける。  
そのまま少し蒸らして長さを半分になり、さらに薄く切る。  
紙タオルに包んで水けを軽く絞り、冷蔵庫で冷やす。
- ③みょうがは小口切り、青じそはせん切りにする。
- ④練りごまにほかの材料を順に加えて混ぜ、【ごまソース】をつくる。
- ⑤器になすを盛って【ごまソース】をたっぷりかけ、みょうが、青じそをのせる。