



第74回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

●<黄金麻婆豆腐>エバラ食品さんの黄金レシピ参照

材料(4人分)	ナリタヤ絹豆腐(純国産シリーズ)6p(600g) 豚ひき肉300g 長ねぎ1本(100g)、刻み葱適量
調味料	エバラ黄金の味(中辛)200g、水100ml、豆板醤小さじ2 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1 1/2、水大さじ3) サラダ油小さじ2、ごま油少々



<作り方>

- 豆腐は水切りし賽の目に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、長ねぎを炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて炒める。
- ひき肉に火が通ったら黄金の味、水、豆板醤を加え、煮立ったら豆腐を加える。再びひと煮立ちさせる。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をたらす。
- 器に盛り、刻み葱を散らす。お好みで山椒もどうぞ。
*辛いのが苦手な方には、豆板醤を入れなくてもおいしくできます。
*水溶き片栗粉は、2~3回に分けて麻婆豆腐のとろみ感を確認しながら入れましょう。

●<レモンの酢のさっぱり炒め>

材料(4人分)	茄子1本(100g)、胡瓜1本(100g)、ピーマン2個(100g) 赤・黄パプリカ各1/4個(40g)、プチトマト8個(100g)
調味料	ポッカサッポロレモンの酢大さじ2~3 水大さじ2~3、サラダ油小さじ2 ブラックペッパー少々

<作り方>

- 茄子と胡瓜は長細めの乱切り、ピーマンとパプリカは種を除いて乱切りにする。
- フライパンに油を熱し、茄子を炒める。少し火が通ったら胡瓜、ピーマン、パプリカを加えて炒める。
- 火が通ったら、プチトマト、レモンの酢、水を加えて、炒め合わせる。
- 酢を少し飛ばしたら、ブラックペッパーで味をととのえる。



- *ズッキーニやオクラなど、他の夏野菜に置き換えてもよいでしょう。
- *お好みで、鶏肉や豚肉を加えてもおいしく召し上がれます。
- *冷やすとピクルス感覚で箸休めの一品になります。

レモンの酢アレンジメニュー

●<フルーツソーダ>

材料(4人分)	ポッカサッポロレモンの酢大さじ4、炭酸水(無糖)400ml キウイ1個(100g)、パイナップル80~100g、 お好みでミント適量
---------	--

<作り方>

- キウイとパイナップルは一口サイズにカットする
- ピッチャーなどのガラス容器に、1のフルーツとレモンの酢、炭酸水、ミントを入れて軽く混ぜる。(少し置いておくと、フルーツの味がでて、よりおいしく召し上がれます。)

- *フルーツは、ベリー系やマンゴーなどでもあいます。



5月テーマ 「中華メニューで暑さに負けない体づくり」

●<トマトと卵のスープ>

材料(4人分)	トマト2個(240g)、卵2個(100g)、葱みじん切り大さじ2(20g) 生姜みじん切り小さじ2(10g)、お好みでパクチー適量
調味料	サラダ油小さじ2、鶏ガラスープ4カップ、醤油小さじ2 塩こしょう少々、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1、水大さじ2)

<作り方>

- トマトは湯むきし、ひと口大の乱切りにする。
- 鍋を中火にかけてサラダ油、葱、生姜を入れて炒める。
鶏ガラスープを入れ、煮立ったらトマトを加える。
再び煮立ったら醤油、塩こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉を加え全体にとろみをつける。
- 卵を割りほぐし、箸を伝わらせて加え、半熟状になったらおたまでひと混ぜする。



献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分相当量(g)
ごはん	主食:1.5	248	3.9	1.8	53.3	0.0
黄金麻婆豆腐	主菜:4	369	23.1	20.8	20.1	3.1
レモン酢のさっぱり炒め	副菜:2	51	1.3	2.1	8.9	0.1
トマトと卵のスープ	副菜:1	85	4.2	5.1	5.5	1.1
キウイ	果物:1	59	1.1	0.2	14.9	0.0
	(計)	812	33.6	30.0	102.7	4.3

*レモン酢:大さじ2で計算



※画像はイメージです

