



第 88 回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

7月テーマ

「のどごしさっぱり！夏は素麺♪」



<たこキムチ冷麺風そうめん>

材料食材 (2人分) / そうめん150g、真だこ (ボイルだこ) 150g

ささみ2本、キムチ80g、きゅうり1/3本、青ネギ (小口切り)

A (にんべん塩分控えめつゆの素ゴールド三倍濃縮で300ml)

調味料/酒大さじ1

<作り方>

- 鶏ささみは筋を取り、酒大さじ1をかけておく。
ラップをして電子レンジ(600W)に2分程かけ、蒸し汁の中でつぶして蒸し汁を吸わせながらさく。Aは冷やしておく。
- たこはそぎ切り、きゅうりはせん切りにする。そうめんをゆでて冷水でしめ、水気をきる。
- 器にそうめんを入れ、たこ、キムチ、きゅうり、ささみ、青ねぎを盛りつけ、Aをかける。



<和風ラタトユイユ>

材料食材 (2人分) / なす2本、ズッキーニ1/2本、パプリカ (黄) 50g、

トマト大2個、ピーマン1個、にんにく一片

調味料/オリーブオイル大さじ2、お料理酢大さじ1、

A (しょうゆ大さじ1と1/2、みりん大さじ1と1/2) こしょう少々

<作り方>

- なす、ズッキーニは1.5cm幅の輪切りにし、パプリカ、ピーマンは乱切りにする。
トマト1個はくし切りにし、もう一つのトマト1個は小さめの角切りにする。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらズッキーニ、パプリカ、なす、ピーマンを入れて中火で炒める。全体に油が回ったら(A)の調味料と角切りのトマトを加えて混ぜ、弱火にして7~8分程煮て火を通す。
- 仕上げにくし切りにしたトマト、酢、こしょうを加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。



材料食材は
2人分です

<レモンの酢ラッシー>

材料食材 (2人分) / レモンの酢 (ポッカサッポロ) 大さじ2

牛乳 240ml

レモンの酢
ラッシー

和風ラタトユイユ



スイカ

たこキムチ冷麺風
そうめん



献立	SV	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	塩分 (g)
たこキムチ冷麺風そうめん	主食1~1.5 主菜3.5 副菜1	432	35.0	2.0	63.0	2.0	4.0
和風ラタトユイユ	副菜 3	216	4.7	11.0	25.5	5.6	1.6
すいか	果物 1.5	56	0.9	0.2	14.3	0.5	0.0
ラッシー	乳製品 1	88	4.0	4.6	7.8	2.0	0.1
	(計)	792	44.6	17.8	110.6	10.1	5.7