

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

7月に入り、気温も上昇してくる頃です。夏本番に向けて、暑さに負けず元気に夏を過ごせるよう、スタミナアップを図りたいですね！今回はスタミナUPの方法についてご紹介します。まずはクイズに答えてみましょう！

## 夏のスタミナUP クイズ

Q1 疲れをためやすい食生活はどれ？

- A. 食事を抜くことがある    B. 麺類や丼物などの単品メニューをよく食べる  
 C. 野菜をあまり食べない    D. 清涼飲料水をよく飲む    E. A～Dすべて

Q2 スタミナアップには基礎体力の強化も必要です。次のうち免疫力を高めるビタミンはどれ？

- A. ビタミンA    B. ビタミンC    C. ビタミンE    D. A～Cすべて

Q3 スポーツをするお子さんに欠かせない持久力。持久力アップには欠かせない鉄を効率よく吸収できるのはどっち？

- A. 小松菜    B. まぐろの赤身

どれかなあ？



いくちゃん

### ◆ 答え ◆

Q1 E. A～Dすべて

疲れをためないことはスタミナアップへの第一歩です。そのためには欠食をせず、3食きちんと食べ、麺類や丼物のような一品料理ではなく、**主食、主菜、副菜**のそろった食事をとりましょう。ビタミン、ミネラル豊富な野菜をしっかりとることも大切です。また、糖分の多い清涼飲料水やお菓子などのとりすぎには気をつけたいもの。夏に向けて体に必要な栄養素をきちんととりたいですね。

Q2 D. A～Cすべて

**ビタミンACE(エース)**を覚えていますか？風邪予防に活躍していたビタミンA・C・Eには免疫力を高めるはたらきがあります。緑黄色野菜に多いビタミンAは、皮ふや粘膜を正常に保ちます。日焼けが気になる季節に最適ですね。野菜や果物、芋類に多いビタミンCは免疫力を高めるはたらきがあります。ナッツ類やかぼちゃに多いビタミンEは、細胞を活性酸素から守るはたらきがあります。気温差で体調を崩しがちな時期にもしっかり補給しましょう！

ビタミンACE!



Q3 B. まぐろの赤身

長時間の運動では多くの酸素を全身に運ぶ必要がありますが、酸素を運ぶ鉄が不足してしまうと疲れやすくなってしまいます。鉄は動物性の食品に含まれる鉄と、植物性の食品に含まれる鉄がありますが、動物性の鉄の方が植物性に比べて4～7倍程度体に吸収されやすいのが特徴です。ただし、植物性の鉄は**ビタミンC**と一緒にとることで吸収率が高まります。

## 今日から使える！ スタミナUPのポイント

このページでは簡単にできるスタミナUP！の方法をご紹介します。夏本番に向けて夏バテに負けない元気なからだづくりをしたいですね！

### ★エネルギー補給で夏も元気に！

夏バテ対策には『量より質』も大切です！

エネルギー不足は夏バテを引き起こしてしまいますので、暑さで食欲がなくても食事はとるようにしましょう。その際には質を重視して、少ない量でもバランスのよい食事を心がけるようにしましょう。朝ごはんは体を目覚めさせる働きもあります。朝のうちは気温も低めですし、少しずつでも良いので食べるようにしたいですね。

#### 🍎 知っ得ポイント！

甘い清涼飲料水の飲みすぎに注意！

夏場の脱水症状を防ぐために水分補給は欠かせませんが、甘い清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。甘い清涼飲料水に使われる砂糖(糖質)はエネルギー源になりますが、摂り過ぎると**ビタミンB1**を余計に消費することになってしまいます。(ビタミンB1には糖質がエネルギーにかわるのをサポートするはたらきがあります。)夏バテにつながりやすくなるだけでなく、甘いもので食欲が満たされてしまい、食欲減退にもつながります。

🌟 冷たい飲み物の飲みすぎは暑さで弱った胃腸に負担をかけてしまいます。胃腸が弱ってしまい、食欲低下にもつながります。

冷房の効いた部屋では  
温かいお茶もいいね♪



ゆづりばあちゃん  
特製ほっとティー

### ★スタミナビタミンで夏も元気に！

スタミナビタミンとも呼ばれる**ビタミンB1**を積極的にとりいれましょう！

エネルギーづくりに欠かせない**ビタミンB1**は夏バテ対策にも欠かせないビタミンで、糖質がエネルギーに変わるのをサポートするはたらきがあります。

🌟 **ビタミンB1**の吸収を助けるのが**アリシン**という成分です。組み合わせてとりたいですね！

#### ◆ビタミンB1を多く含む食品◆

豚肉 豆類 種実類  
玄米 うなぎ  
豚肉では特にヒレ肉に多く  
含まれます

#### スタミナUP 抜群の組み合わせ



ビタミンB1



アリシン

#### ◆アリシンを含む食品◆

にんにく 玉ねぎ いら  
らっきょう  
これらの香り成分に  
含まれます



ビタミンB1は水に溶けやすいビタミンなので、スープにして煮汁ごと食べたり、電子レンジを活用して調理時間を短縮し、調理による損失を少なくするようにしましょう



# 夏が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

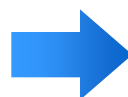
食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
にんじん				●	●	●	●					
トマト						●	●	●	●			
なす						●	●	●	●			
かぼちゃ(国産)					●	●	●	●	●			
かつお				■	■	■	■	■		■	■	
するめいか							■	■				
パイナップル							★	★	★			

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。夏が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 7月オススメの魚介

### まぐろ

本まぐろとは、黒まぐろの呼び名の1つです。体調2.5m、体重500kgほどと、まぐろの中でもかなりの大きさです。黒まぐろの幼魚はめじまぐろと呼ばれています。



**主食**



の魚をもっと美味しく  
4ページで紹介！

## 7月オススメの野菜

### なす

なすは油との相性がよく、適度な油を使うとなすのまろやかさが際立ちますが、スポンジ状の果肉が油を吸いやすいので、量に気をつけましょう。小さく切って使用したいときは、一度素揚げをするとよいでしょう。



**副菜**



の野菜をもっと美味しく  
5、6ページで紹介！

## 7月オススメのメニュー

今月のオススメは  
**9ページで紹介！**

七夕にピッタリの  
メニューをご紹介します♪  
お星さまキラキラそうめん！

そうめんのアレンジメニューを  
ご紹介します。  
見た目も鮮やかなので七夕  
パーティーにピッタリです！



旬をもっと美味しく! ★7月 4ページ★

旬の魚をもっと美味しく

主食

今月は

まぐろ



まぐろは部位によって栄養価が大きく異なります。赤身部分はたんぱく質が多く、魚肉類の中でもトップクラスです。一方、トロは脂質が非常に多く含まれ、ビタミンA、Dは赤身の3倍以上、Eは約2倍とビタミン類が豊富です。

●まぐろの選び方

- ・筋目がサクと平行に入っているもの  
(平行に入っているものがなければ、渦状のものより斜めに入っているものがよい)
- ・筋目の間隔が広く、ハリとツヤがあるもの
- ・角が丸く、ドリップ(水分)が出ているもの、黒い斑点が出ているものは、鮮度が落ちているので避ける

●冷凍まぐろの解凍方法

- ①冷凍のサクを塩温수에漬けます
  - ・塩温水:ポウルに湯(40℃)1ℓに対し、塩大さじ2を入れる
  - ・冷凍のサク200gあたり、1分ほど漬ける
- ②水けをふきとり、キッチンペーパーやぬれふきんに包み、冷蔵庫に20分ほど入れ、解凍します。

まぐろをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

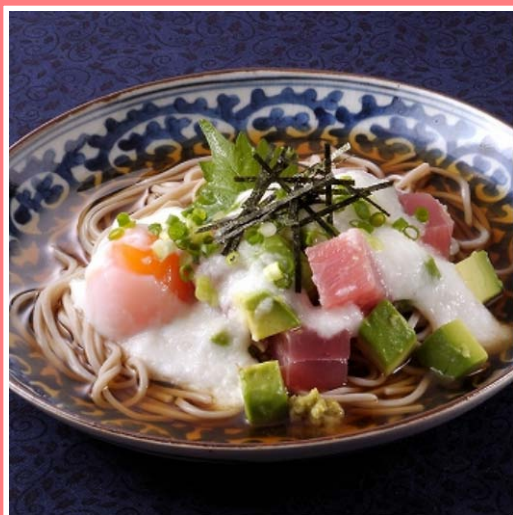
まぐろとアボカドの  
とろろそば

Point

旬の味覚

和食

普通



545  
Kcal

塩分  
2.1g

調理  
時間  
10分

●材料 (2人分)

- ・まぐろ ... 1/2さく(100g)
- (A) ・煮切り酒 ... 大さじ1 ・しょうゆ ... 小さじ2
- ・アボカド ... 1/2個
- (B) ・だし ... 1 1/2カップ ・みりん ... 大さじ2
- ・しょうゆ ... 大さじ1 ・塩 ... 少々
- ・長芋 ... 10cm ・ゆでそば ... 2玉
- ・温泉卵 ... 2個
- <薬味>  
青じそ、万能ねぎ(小口切り)、練りわさび、刻みのり  
... 各適宜

●作り方

- ①まぐろは1cm角大に切る。アボカドは皮と種を除いて1cm角に切る。これらをポウルに合わせ、Aで軽く和える。
- ②なべにBを合わせ、2~3分煮立てて冷ます。
- ③長芋は皮をむき、目の細かいおろし金ですりおろす。
- ④そばは熱湯にくぐらせ、氷水で洗って水けをきる。
- ⑤器に④を広げ、①、温泉卵、薬味の青じそを盛り、③をかけ、②のめんつゆをかける。万能ねぎ、刻みのりを散らし、わさびを添える。

★体に優しいポイント★

まぐろに含まれるDHAは、脳の機能を活性化する働きがあります。また、アボカドに含まれるビタミンEは抗酸化作用があります。彩りがよく、栄養満点の1皿です。

旬をもっと美味しく! ★7月5ページ★

今月は

旬の野菜をもっと美味しく

副菜

なす

なすは栽培の歴史が古く、『一富士二鷹三なすび』と、初夢に見ると縁起がよいといわれるひとつに数えられ、お殿様の献上物のひとつにもなっていました。献上されるなすは、油を塗った紙で一つ一つ覆って寒さから守りながら育てたそうです。

## ●なすの選び方



- ・皮がキレイな紫色でツヤのあるもの
- ・へたのトゲがとがっているもの
- ・表面にシワがないもの

切り口を見て、実がスカスカになっていたり、種が黒っぽく目立っているものは鮮度が落ちています。しっかり火を通して早めに食べ切りましょう。

## ●保存方法



なすは **低温と乾燥に弱い** 野菜です。

もともと熱帯性の野菜なので、5℃以下で保存すると皮が変色し、実が陥没するなどの低温障害を引き起こします。

新聞紙やラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。ただし、冷蔵すると皮が固くなるので、2～3日を目安に食べ切るか、保存食にします。

なすをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## なすのキムチ風

Point

旬の味覚

中華

簡単

24  
Kcal塩分  
0.5g調理  
時間  
5分

## ●材料 (2人分)

- ・なす … 1個
- ・塩 … 小さじ1/8
- ・ねぎ … 3cm
- ・にんにく … 1/4かけ

(A)

- ・一味とうがらし … 少々
- ・酢 … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1/2
- ・しょうゆ … 小さじ1/4

## ●作り方

- ①なすはへたを切り、縦半分、さらに斜め薄切り。ふり塩をしてしんなりさせ、水けをよく絞る。
- ②ねぎはせん切り、にんにくはみじん切りにし、なすとともにAとさっくりあえる。

## ★体に優しいポイント★

なすは生のまま使います。白髪ねぎととうがらしが薄味を引き立てます。とうがらしの辛味を上手に使うことによって塩分を控えることができます。また、なすの皮の紺色には、抗酸化物質が含まれています。



旬をもっと美味しく! ★7月6ページ★

今月は

旬の野菜をもっと美味しく

副菜

なす

なすに含まれる色素は水に溶ける性質があるため、水にさらしたり、煮たりすると茶色っぽくなってしまいます。色をとめたいときは、事前に素揚げをするか、表面に油を塗って使うとよいでしょう。

## なすに含まれる成分

ナスニン 

なすの紫紺色の皮にはポリフェノールの一種であるナスニンという色素が含まれます。

この色素は目の疲労や視力の回復、抗酸化作用、動脈硬化予防、といった働きが期待されます。

## なすの作り置きおかずをつくろう

なすはあまり日持ちがしない野菜です。早めに食べきってしまうか、保存食として作り置きしましょう。

今回は電子レンジで簡単にできるメニューをご紹介します。夏の暑い時期にもピッタリですよ! 冷蔵庫で3日ほど保存ができます。



なすをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## レンジなすのしょうが浸し

Point

旬の味覚

和風

簡単

24  
Kcal塩分  
0.4g調理  
時間  
10分

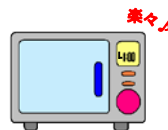
## ●材料 (2人分)

- ・なす … 1個
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・酢 … 小さじ1/2
- ・しょうが … 1/2かけ
- ・かつお節 … 少々



## ●作り方

- ①なすはへたを落とし、1個ずつラップに包んで電子レンジ(600W)で4分加熱し、そのまま冷ます。  
あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ②ラップをはずして縦半分に切り、さらに斜め薄切りにし、器に盛る。
- ③しょうゆと酢をかけ、すりおろしたしょうがをのせ、かつお節を添える。



## ★体に優しいポイント★

電子レンジで加熱したなすは、ラップに包んだまま冷やすと、皮の紺色が果肉に染みて、切り口が美しくなります。冷蔵庫で3日は持つので、作り置きおかずとしても重宝します。

## 季節をもっと楽しく！ ★7月7ページ★

7月2日は **半夏生****副菜****半夏生ってどんな日？**

半夏生とは一番昼間の時間が長い夏至から数えて11日目の7月2日頃から七夕頃までの5日間をいいます。昔の農家の方にとって**田植えの目安**ともいわれ、夏至から半夏生までに田植えを終わらせるのが好ましいといわれていました。

冬至にかぼちゃを食べる風習があるように、半夏生にも何かを食べるといふ風習があります。地方によって様々ですが、特に関西地方では**たこ**を食べるようです。たこの足が地に付いたら離れないことから、**作物がしっかり根付くように**と願掛けしたことが起源だといわれています。

**たこで夏も元気！****注意！****ビタミンB群**

たこに含まれるビタミンB群は糖質やたんぱく質、脂質の代謝に関わるビタミンです。暑い夏に向けてとりいれたいビタミンの1つです。

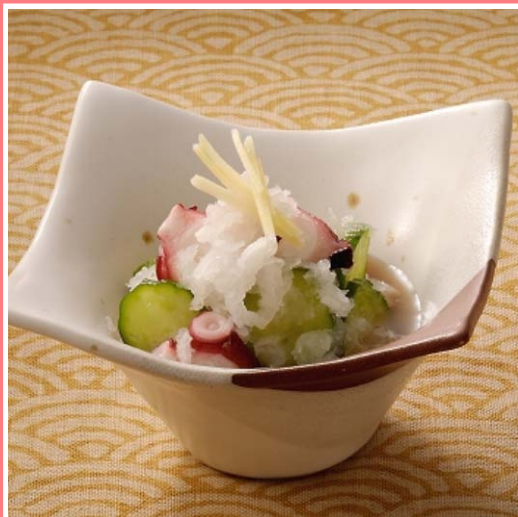
たこはたんぱく質が多く、脂質が少ないのが特徴です。ほかにもビタミンE、鉄、亜鉛を含みます。

**たこを使ったオススメメニュー** 夏に嬉しいさっぱりメニュー**たこときゅうりのみぞれ和え****Point**

半夏生

和食

簡単

72  
Kcal塩分  
1.1g調理  
時間  
10分

## ●材料（2人分）

- ・ゆでだこ(足) … 小 1本
- ・きゅうり … 1/2本
- ・塩 … 少々
- ・大根 … 1/3本(300g)

## (A)

- ・酢 … 大さじ2
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・塩 … ひとつまみ
- ・しょうゆ … 少々

- ・しょうが(細切り) … 適量

## ●作り方

- ①たこは小さめの乱切りにする。
- ②きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水けを絞る。
- ③大根は皮つきのまま鬼おろし(または目の粗いおろし金)ですりおろし、軽く水けをきってAを加える。
- ④①、②を③で和える。器に盛り、しょうがを天盛りにする。

## ★体に優しいポイント★

たこのタウリンときゅうりのカリウムには、血圧の上昇を抑える働きがあります。大根に含まれる消化酵素が消化を助け、胸焼けの解消にも役立ちます。粗くおろした大根としょうがでさっぱりいただけます。

季節をもっと楽しく! ★7月8ページ★

元さん  
直伝!

半夏生に

たこづくし

主菜

たこをもっと美味しく!



選び方

・足が太く、吸盤に弾力があり、表面につやがあるもの



知っ得ポイント!



ぬめり(粘液)が出ていたり、足の先が黒くなっていたり、皮がはがれやすかったりするものは、鮮度が落ちていることが多いので避けましょう。

保存方法

たこは鮮度が落ちやすいので、一度に使い切れな  
ない場合は、ぬめりを取り、湯通してから冷凍保  
存しましょう。

足の内側に切り込みを入れ、裏返しにして墨袋と内臓  
を取ります。塩をたっぷりとくちばしの部分にまぶし、  
足と頭の付け根を持ちながら円を描くように揉むと、  
吸盤についた砂やぬめりを取り除くことができます。

煮込むとき

たこは加熱すると最初は固まって硬くなりますが、  
加熱し続けると柔らかくなる特徴があります。また、  
調味料も浸透しにくいので、時間をかけてゆっくり  
煮るのが美味しく調理するコツです。

たこを使ったオススメメニュー たこの新しい食べ方!?

韓国風ライス春巻

Point

半夏生

エスニック

普通



290  
Kcal

塩分  
0.8g

調理  
時間  
25分

●材料 (2人分)

- ・ごはん ... 100g
- ・キムチ ... 25g
- ・カクテキキムチ ... 25g
- ・たこの足(ゆで) ... 30g
- ・万能ねぎ ... 6g

(A)

- ・黒いりごま ... 小さじ2
- ・オイスターソース ... 小さじ1/2
- ・ごま油 ... 小さじ1/2

- ・春巻の皮 ... 2枚
- ・揚げ油 ... 適量

●作り方

- ①キムチは汁けをしぼり粗みじん切り。たこは5mm角切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにごはんを入れ、①をAを加えてしゃもじで切るように混ぜ合わせる。半分に切った春巻の皮で細長く包み、水で溶いた小麦粉(分量外)でのりを作り、巻き終わりをしっかり閉じる。
- ③170度の油できつね色になるまで揚げる。

★体に優しいポイント★

たことキムチの相性が抜群です。黒ごまのプチプチがアクセントになり、香ばしさをプラスしてくれます。キムチの風味を生かし、調味料は控えて減塩します。



毎日をもっと元気に! ★7月9ページ★

# 七夕まつり

主食

## 夏の麺は具たくさんで元気に

夏の定番の1つである冷たい麺メニューは、具材をのせるだけで、彩りがよくなるだけではなく栄養バランスもよくなります。なるべく1皿のなかで、**主食・主菜・副菜**がそろるようにしましょう。麺は主食なので、主菜となる肉や魚、卵と、副菜となる野菜から選ぶようにしましょう。冷たい麺をゆでるときのコツの1つは、**冷やし方**です。ゆであがっためんは、ざるにあけてからボウルに張った水にざるごとつけます。そのまま流水で冷やしましょう。さらに氷水でしめると、歯ごたえやのどごしもよくなります。盛り付けるときは、水気をしっかり切っておくと、味がよくなりますよ。水けが多いとつゆも薄まってしまいますので、余計な塩分も使ってしまうがちです。



7月7日は七夕ですが、色鮮やかな七夕飾りが飾られます。七夕飾りにも意味があるのはご存知でしたか? 今回は七夕飾りをご紹介します。

### ★吹き流し

織り姫の織り糸に見立てて5色のテープでつくります

### ★千羽鶴

家の長老の歳の数だけ折り、延命長寿を願ってつくります

### ★巾着

金運を祈り、折り紙でつくりたり、本物のお財布をさげたりします。節約・貯蓄の心を養います

### ★投網

豊年豊作大漁の願いを込めてつくります。幸運を寄せ集めるという意味もあります

## 七夕そうめんメニュー

### そうめん生春巻き

Point

七夕

和風

普通



342  
Kcal

塩分  
4.9g

調理  
時間  
20分

#### ●材料 (2人分)

- ・生春巻きの皮 ... 5枚
- ・そうめん ... 1束 (50g)
- ・ハム ... 5枚
- ・黄色パプリカ ... 1/2個
- ・レタス ... 2枚
- ・オクラ ... 2本
- ・ごまだれ ... 大さじ4
- ・ラー油 ... 小さじ1/5

#### ●作り方

- ①そうめんを茹でて水にとり、水気をしっかり切る。ハム、パプリカ、レタスは千切りする。オクラは塩茹でて水にとり、5mm幅に切る。
- ②ごまだれとラー油を混ぜ合わせる。
- ③生春巻きの皮を水にくぐらせ、手前に1/5量のそうめん、ハム、パプリカ、レタスをのせて包む。残りも同様に作ったら、食べやすい大きさに切る。
- ④器に③を盛ってオクラをのせ、②を添えたら完成。

#### ★体に優しいポイント★

定番のそうめんの食べ方に飽きたら、生春巻きにアレンジ。見た目が変わること楽しい演出に。オクラと星型に切ったパプリカをトッピングすれば、星形がかわいらしく、七夕を楽しく演出できます。

季節をもっと楽しく! ★7月10ページ★

## 夏のスタミナ!

主菜

## 夏本番に向けて栄養補給!



気温も上がり、いよいよ夏本番を迎えます。夏を元気に過ごすためには、しっかり栄養補給を行い、夏の暑さに負けないスタミナをつけたいですね。豚肉には糖質をエネルギーにかえる際に重要な**ビタミンB1**が多く含まれています。スタミナをつけるために取り入れたい食材の1つです。

暑くて食欲が落ちると栄養不足になりがちです。夏が旬のかぼちゃには**β-カロテン**や**ビタミンC**などはもちろん、たんぱく質や脂質も含まれています。栄養豊富なかぼちゃを食べて元気に夏を過ごしましょう。今回は豚肉とかぼちゃを使ったレシピをご紹介します。



## スタミナをつけたいときに

## かぼちゃをもっと美味しく!



## 選び方

丸ごとの場合(完熟かぼちゃの見分け方)

⇒色が濃く、重量感があるもの

へたが乾燥していて、まわりがくぼんでいるもの

カットの場合

⇒切り口が鮮やかで、種がしっかりつまっているもの

## 保存方法

丸ごとの場合

⇒陽の当たる場所を避け、涼しくて、風通しのよいところで保存しましょう。(2~3ヶ月保存可能です)

カットの場合

⇒種とワタがついていると傷みやすいので、取り除いてからラップに包み、冷蔵庫の野菜室で保存します。

お弁当のおかずにもピッタリ!

## かぼちゃの肉巻き焼き

Point

スタミナ

和風

普通

316  
Kcal塩分  
2.0g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・かぼちゃ … 200g
- ・豚もも薄切り肉 … 150g
- ・塩 … 小さじ1/6
- ・酒 … 大さじ1/2
- ・植物油 … 大さじ1



## (A)

- { ・しょうゆ … 大さじ1
- { ・みりん … 大さじ1



## ●作り方

①かぼちゃはくし形切りにし、ラップに包んで電子レンジ(600W)で2~2分半加熱する。豚肉は塩と酒を振っておく。

②豚肉を1枚ずつ広げ、粗熱のとれたかぼちゃを1切れずつのせて巻く。

③フライパンに油を熱し、②を並べて入れ、返ししながら肉に焼き色をつけ、火を通す。

④③に混ぜ合わせたAを加え、からめながら、汁けがなくなるまで焼く。

## ★体に優しいポイント★

この1品でほとんどのビタミン類と豚肉のたんぱく質、がとれるバランスの良いおかずです。かぼちゃは大ぶりに切るとボリュームが出て、見た目の満足感も得られます。

## 土用の丑

土用の丑の日に夏ばて防止のためにうなぎが食べるようになったのは江戸時代中後期の頃です。ほかにも地方によっては瓜や梅、うどんなどの『う』のつく食べ物を食べる習慣もあるそうです。今回は夏バテ対策にピッタリの料理をご紹介します。簡単につくることができるので、夏の暑い時期に嬉しいですね!

## 長いものスタミナ蒲焼

## ■ 材料 (2~3人分)

- ・長芋 .. 小1本(約150g)
- ・木綿豆腐 ... 200g
- ・卵 ... 1個
- ・焼き海苔 .. 1枚半
- ・片栗粉 ... 大さじ3
- ・焼き肉のたれ .. 大さじ4~5
- ・ごま油 ... 適量
- ・粉山椒 ... 適宜

## ■ 作り方

- ①長芋は皮をむいてポリエチレン袋に入れ、麺棒などで叩いて細かくする。豆腐がしっかりと水切りする。
- ②ボウルに①・溶き卵・片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③海苔を8等分に切り、②を平らにのせ、片栗粉少々(分量外)を薄くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③のたねの方から両面を焼き、焼き肉のたれを加え、からめ焼いて、出来上がり。

なんちゃって蒲焼♪



粉山椒をふると  
より蒲焼の風味が  
楽しめますよ♪



## 鶏ももとねぎのコロコロ焼き

## ■ 材料 (2人分)

- ・北国育ち鶏もも肉 300g
- ・長ねぎ 1本
- ・サラダ菜 適量
- ・やきとりのたれ 大さじ5
- ・サラダ油 適量

## ■ 作り方

- ①鶏肉は一口大に、長ねぎは4cmの長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を中火で焼き、長ねぎを加えて弱火にし、火が通ったらやきとりのたれを加えてからめ焼く。
- ③皿にサラダ菜を敷き、②を盛りつけて、出来上がり。

鶏肉でキチンと

栄養補給!



季節をもっと楽しく! ★7月12ページ★

Let's

## 漬け漬けパーティー

どんどん気温が高くなり、食欲が落ちてしまうこともあります。今回は食欲がないときでも食べやすい漬物メニューをご紹介します。箸休めにもなり、手軽に野菜を食卓に取り入れることができます。今回ご紹介するのは、『漬物バー』。棒にさすことによってより手軽に食べることができます。今回ご紹介する食材のほかにも、好きな食材で試してみてくださいね♪

## キャベきゅうバー



## ■ 材料 (2本分)

きゅうり … 1/3本  
キャベツ … 小2枚  
浅漬けの素 … 適量

## ■ 作り方

- ①きゅうりはピーラーで数ヶ所縦にむき、4等分の長さに、キャベツは2~3cm角に切り、交互に竹串にさす。
- ②①をポリエチレン袋に入れ、浅漬けの素を浸る程度注ぎ、冷蔵庫で約20分漬ける。
- ③汁気を切って皿に盛り、出来上がり。

## 玉こんにゃくバー

## ■ 材料 (2本分)

玉こんにゃく … 8個  
浅漬けの素 … 適量

## ■ 作り方

- ①たまこんにゃくは2分下茹でし、串にさす。
- ②①をポリエチレン袋に入れ、浅漬けの素を浸る程度注ぎ、冷蔵庫で約20分漬けます。
- ③汁気を切って皿に盛り、出来上がりです。

こんにゃくも 漬け漬け♪



## 生こんにゃくバー

## ■ 材料 (2本分)

生こんにゃく(7~8mm厚さ)  
… 2枚  
浅漬けの素 … 適量

## ■ 作り方

- ①こんにゃくは3分下茹でし、中央に切れ目を入れて手綱結びにし、串にさす。
- ②①をポリエチレン袋に入れ、浅漬けの素を浸る程度注ぎ、冷蔵庫で約20分漬ける。
- ③汁気を切って皿に盛り、出来上がり。

こんにゃくから水分が出るので、長時間漬け込むと味が薄くなってしまいますので漬け過ぎには注意しましょう。

つまようじで穴をいくつかあけておくと、味がしみ込みやすくなります。