

あじのさっぱりたたき定食



総カロリー
493kcal
塩分 **2.6g**

2 サンラータン風スープ

カロリー **78kcal**
塩分 **1.1g**

辛くて酸っぱい、夏にピッタリのスープです。

<材料> (2人分)

- 水：300ml ●鶏ガラスープのもと：小さじ1
- かたくり粉：小さじ1 ●トマト：1個 ●たまご：個
- 酢：小さじ2
- ラー油：小さじ1/2 ●かいわれだいこん：適量

<作り方>

- ①トマトを湯むきして、食べやすい大きさに切る。たまごは割りほぐしておく。
- ②鍋に水を入れ、火にかけ、鶏ガラスープの素を入れて溶かし、トマトを加える。一煮立ちしたら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、卵を入れる。
- ③たまごに火が通ったら火を止め、ラー油、酢を加え、器によそってかいわれだいこんを散らす。

3 オクラとパプリカの焼きびたし

カロリー **56kcal**
塩分 **0.5g**

ビタミンCが豊富なパプリカを使ったメニューです。加熱に弱いビタミンCですが、パプリカに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。旬のものは甘味が強くおいしいので、ぜひ薄味で召し上がってください。

<材料> (2人分)

- オクラ：6本 ●パプリカ(赤)：1/2個
- パプリカ(黄)：1/2個 ●油：小さじ1
- だし汁：50ml ●しょうゆ：小さじ1
- みりん：小さじ1/2 ●かつおぶし：適量

<作り方>

- ①オクラは板ずりをして表面のうぶ毛を取って水で洗ってから、半分に切る。パプリカは種を除いて、1センチ幅に切る。
- ②だし汁、しょうゆ、みりんを合わせておく。
- ③フライパンで油を熱し、パプリカ、オクラを中火で炒め、②を加えて煮立ったら火を止めて5分置く。
- ④器に盛り、かつお節を散らす。

1 あじのさっぱりたたき

カロリー **100kcal**
塩分 **0.5g**

薬味を効かせた食欲が増すメニューです。
まな板と包丁だけでできて、さっぱりしているのにごはんが進みます。

<材料> (2人分)

- あじ(刺身用)：120g(中2尾)
- みょうが：1本 ●しょうが：1/2かけ
- みそ：小さじ1 ●ごま油：小さじ1
- 大葉：2枚

<作り方>

- ①鱈の刺身は薄切り、みょうがは小口切り、しょうがは皮をむいてあらみじんにする。
- ②まな板の上で、①とみそ、ごま油を包丁でたたきながら合わせる。
- ③器に大葉を敷き、②を盛り付ける

※総カロリーは、ごはん100g=168kcalを含んだ、
全ての料理の合計を示しています。

4 ズッキーニとかぼちゃのチーズ焼き

カロリー **50kcal**
塩分 **0.8g**

ズッキーニは見た目からきゅうりの仲間と思われがちですが、実はかぼちゃの仲間です。
マヨネーズとチーズでお箸が進む一品です。

<材料> (2人分)

- ズッキーニ：100g ●かぼちゃ：40g
- 塩昆布：2g ●マヨネーズ：小さじ2
- スライスチーズ：1枚 ●ごま：適量 ●大葉：1枚

<作り方>

- ①かぼちゃとズッキーニは食べやすい大きさに切り、塩昆布であえてから耐熱容器に入れて、ラップして、電子レンジで500w 2分加熱する。
- ②①のかぼちゃとズッキーニをマヨネーズであえてからオーブンで使える器に移し替え、チーズを手でちぎりながら、のせる。オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ③オーブントースターから取り出し、刻んだ大葉、ごまを散らす。