

あじのムニエル定食～彩り夏野菜のソース添え～

夏が旬のあじは、たんぱく質やビタミン B1 が豊富。レモンと一緒に摂ることで、体内の吸収率を高め、疲労回復効果をさらに高めていきます。

1 あじのムニエル ～彩り夏野菜のソース添え～

カロリー 199kcal 塩分 1.0g

<材 料> (2人分)

- あじ(3枚おろし)：120g
- 塩：少々
- 小麦粉：大さじ1
- オリーブ油：大さじ1

夏野菜ソース

- トマト：120g ● 玉ねぎ：60g
- ズッキーニ：1/3本 ● なす：1/4本
- オリーブ油：小さじ1

[A]

- 砂糖：小さじ1
- 塩・こしょう：少々
- ケッパー(粉末)：少々
- レモン：1/4個(薄くスライスしておく)

<作り方>

ムニエル

- ①あじは食べやすい大きさに削ぎ切りし、両面に塩をふって5分程おき、くさみをとる。水気をふき、両面にふるいを使って小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、中火で皮面から焼く。焦げない程度に2～3分焼いたら裏返し、弱火にし蓋をして5～6分焼く。

野菜ソース作り

- ①トマトはヘタを取って、1cm角に切る。玉ねぎ、ズッキーニ、なすも同様に1cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
①でカットした残りの具材も全て入れ、4～5分炒める。
- ③調味料 A を入れ、味をととのえる。あじのムニエルに野菜ソースをかけ、レモンをトッピングしたら出来上がり。



総カロリー
509kcal
塩分
2.6g

2 夏野菜の さっぱりサラダ

カロリー 58kcal 塩分 0.4g

夏野菜をたっぷり使用し、シャキシャキ食感が味わえるサラダ。お酢がベースのドレッシングでさっぱりといただきます。

<材 料> (2人分)

- なす：50g ● きゅうり：50g
- みょうが：20g
- ミニトマト：2個
- カシューナッツ：4g

ドレッシング

- 酢：大さじ1
- 砂糖、しょうゆ：各小さじ1/4
- ごま油：小さじ1
- 塩、こしょう：少々

<作り方>

- ①なす：ヘタを取って4等分に切り、薄切りにする。塩水に15分程つけ水気を切ってしぼる。
きゅうり：薄切りにし、塩をふってもみこみ水気を切ってしぼる。
みょうが：千切りにし、水に2～3分さらし、水気を切る。
- ②ドレッシングの調味料を全て混ぜ合わせる。①の具材にかけ、4等分に切ったミニトマト、包丁で軽く砕いたナッツをトッピングして、完成。

3 万願寺とうがらしと 湯葉の焚いたん

カロリー 54kcal 塩分 0.4g

京野菜の一つ、万願寺とうがらしをだしであっさりとし、焚いた一品。辛みはなく、種も少ないため、食べやすいのが特徴です。

<材 料> (2人分)

- 万願寺とうがらし：40g
 - オリーブ油：小さじ1
 - 乾燥ゆば：6g
- [A]
- だし：80cc ● しょうゆ：小さじ1/2
 - 酒：小さじ1

<作り方>

- ①万願寺とうがらしは、へたを切り落とし、包丁で中ほどに小さく切れ目を入れておく。鍋にオリーブ油を熱し、色が鮮やかになる程度にさっと炒める。(目安1～2分)
- ②調味料 A、乾燥ゆばを加え、3～5分煮詰めて、出来上がり。

4 お麩と大葉の すまし汁

カロリー 30kcal 塩分 0.8g

大葉をそえて、さっぱりといただきます。夏バテ気味の体にピッタリです。

<材 料> (2人分)

- 焼き麩：4つ ● 人参：10g ● 大葉：3枚
- だし：300cc ● しょうゆ：小さじ1 ● 塩：少々

<作り方>

- ①焼き麩は、水につけて戻し、水気を切っておく。人参は、短冊切りにする。大葉は細かく刻んでおく。
- ②鍋にだしを沸かし、焼き麩、にんじんを加え、しょうゆ、塩で味をととのえる。火を止めてから刻んだ大葉を加える。

※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。