



# 野菜たっぷり 夏バテ予防!



## しいたけシューマイ野菜添え《4人分》

＜作り方＞

- ①しいたけは軸を切り、笠の表面に十文字の飾り包丁を入れ、内側に片栗粉をふる。
- ②玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、12等分にして、しいたけの内側に詰め、しいたけを上にしてシューマイの皮で軽くくるむ。
- ④にんじん、ズッキーニ、じゃがいもは縦6cm、横1cm位の拍子切りにして茹でる。かぼちゃは、1cm幅の縦切り横半分のそぎ切りにして茹でる。(各2個付)
- ⑤フライパンに1～2cm程の揚げ油を入れ火にかける。シューマイの皮の付いた面を下にして油を回しかけながら色よく揚げ、皿に盛りつける。
- ⑥Bを合わせ、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦⑤に④を飾り、⑥のタレを回しかけ、コーンをちらす。

A	豚ひき肉	150g
	玉ねぎ	125g
	たまご(M)	1/2個
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2/3
	片栗粉	大さじ1と1/3
	しいたけ	12個(240g)
	片栗粉	大さじ1
	シューマイの皮	12枚
	揚げ油	適量
B	ズッキーニ	60g
	にんじん	100g
	じゃがいも	100g
	かぼちゃ	200g
	コーン缶	40g
	だし汁	320ml
	しょうゆ	大さじ1と1/3
	片栗粉	大さじ1と1/2
	水	大さじ3



## オクラと玉ねぎのすまし汁《4人分》

玉ねぎ	100g	オクラ	50g
だし汁	600ml	塩	小さじ1/6

＜作り方＞

- ①玉ねぎは縦薄切り、オクラは熱湯にくぐらせ輪切りにする。
- ②鍋にだし汁、塩を入れ沸騰してきたら、玉ねぎを入れひと煮立ちさせる。
- ③きざんだオクラを入れ火を止める。



## ごはん《4人分》 480グラム(1人当たり120グラム)

◆1人分当たりの栄養価◆

	栄養価					食事バランスガイド				
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
ごはん(120g)	202	3	0.4	4	0	1.5				
しいたけシューマイ	359	12.2	17.7	34	1.2		2	1		
すまし汁	23	2.3	0.2	23	0.4		0.5			
爽やかサラダ	33	1.6	0.1	13	0		0.5			
切り干し大根の和え物	69	2.5	2.9	118	0.7		0.5			
とまと寒天	53	0.5	0.1	10	0		0.5			
合計	739	22.1	21.4	202	2.3	1.5	4	1		

## 爽やかサラダ《4人分》

玉ねぎ	30g
赤パプリカ	30g
きゅうり	30g
なす	50g
ズッキーニ	30g
サニーレタス	30g
ゼラチン	3g
水	20ml
だし汁	100ml
蜂蜜	小さじ2
酢	30ml

### ＜作り方＞

- ①玉ねぎは、縦薄切り。
  - ②赤パプリカは、3cm長さの薄切り。
  - ③きゅうりは、3cm長さの太めの千切り。
  - ④サニーレタスは、2cm幅のザク切り。
  - ⑤なす、ズッキーニは、3cm長さの太めの千切りにしてさっと茹でる。
- ☆ドレッシング(ジュレ)を作る
- ⑥ゼラチンは、20mlの水に振り入れふやかす
  - ⑦鍋にだし汁、蜂蜜、酢を入れ沸騰寸前で火を消す。
  - ⑧⑦に⑥を入れ、ゼラチンが溶けたら器に入れ冷蔵庫で冷やし固め、フォークでかき混ぜる。
  - ⑨切った野菜を全部混ぜ合わせ、皿に盛り付け、上に⑧のジュレをかける。



## 切り干し大根の和え物《4人分》



切り干し大根	20g
にんじん	30g
きゅうり	60g
みょうが	20g
しょうが	10g
しそ	2枚
カイワレ大根	10g
練りごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
すりごま	大さじ1

### ＜作り方＞

- ①切り干し大根をさっと洗い鍋に入れ5分茹でる。にんじんは千切りにし茹でる。
- ②きゅうり、みょうが、しょうが、しそも千切り。カイワレ大根は2cm長さに切る。
- ③Cの調味液は最初に練りごま、砂糖を混ぜ、次にしょうゆ、酢をなじませながら混ぜ、すりごまを加える。
- ④①、②、③を合わせる。

## とまと寒天《4人分》

寒天	3g
水	100ml
砂糖	大さじ2
トマト(中玉)	300g
オレンジジュース	
マシュマロ	2個

### ＜作り方＞

- ①鍋に水と寒天を入れ火にかける。沸騰したらさらに2分程煮て、砂糖を入れとかす。
- ②トマトは湯むきしてミキサーにかけ、トマトジュースを作る。できたトマトジュースにオレンジジュースを加え、合わせて400mlにする。
- ③マシュマロは半分に切る。
- ④①に②を入れよく混ぜ火にかける。鍋の周りがフツフツとなるまで沸騰させあら熱をとり流し缶に入れる。表面が少し固まってきたらマシュマロのをせ冷やし固める。

