

# 8月テーマ「残暑夏バテ対策 疲労回復メニュー」

## <ゴーヤチャンプル>

材料食材(4人分)／島豆腐300g、にがうり小2本(300g)、豚薄切り肉200g、卵2個、根生姜20g  
調味料／肉下味:醤油・酒各大さじ1、合わせ調味料:醤油大さじ2、酒大さじ1、砂糖小さじ1、塩少々、ごま油大さじ2、かつお節少々

### <作り方>

- ①豆腐は電子レンジで30秒ほど加熱し、水切りし、3×5cm(厚さは2cm)程度の大きさに切る。豚肉は、3～4cm幅に切り、下味をからめる。
  - ②にがうりは縦半分に切って種をとり、8mm程度の斜め薄切りにする。鍋に湯を沸かし、塩(分量外少々)を加え、にがうりを入れる。30秒ほどゆで、ザルに上げて水気を切る。
  - ③根生姜はせん切り、卵は割りほぐす。調味料をあわせておく。
  - ④フライパンにごま油大さじ1/2、溶き卵を流し入れて炒める。半熟状になれば、一度取り出す。
  - ⑤同じフライパンに、ごま油大さじ1を入れ、根生姜と豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、ごま油大さじ1/2を足して、豆腐を加えて形を崩さないように焼き色をつけながら炒め合わせる。
  - ⑥5に、にがうりを加え、全体に油がなじんだら、4の卵、合わせ調味料を加えて、サッと混ぜ合わせる。
  - ⑦器に盛り、かつお節をふりかける。
- ★豚の部位はお好みの場所をお使いください。  
★豆腐の水切りは、キッチンペーパーに包み、重しをのせてしばらく置いてもいいです。  
★にがうりは、綿をしっかりととり、サッとゆがくことで独特の苦味を抑えることができます。



## <あじの冷汁(宮崎の郷土料理)>

材料食材(4人分)／あじの干物1～2枚(焼いた後のほぐし身:正味約100g)、きゅうり1本(100g)、青じそ6枚(3g)、みょうが1個(15g)、絹ごし豆腐1/2丁(150g)、すりごま(白)・いりごま(白)各大さじ2(18g)

調味料／みそ大さじ2、だし汁400ml

### <作り方>

- ①あじの干物は焼いて、皮と骨を取り除く。だし汁は冷やしておく。
  - ②きゅうりは薄い輪切り、青じそとみょうがはせん切りにする。
  - ③すり鉢にあじのほぐし身を加えてすり、さらに味噌とすりごまを加えてすり混ぜ合わせる。
  - ④だし汁を加えて溶きのばし、手で食べやすい大きさにちぎった豆腐と2のきゅうりを加える。
  - ⑤器に盛り、青じそ、みょうが、いりごまを散らして仕上げる。
- ★あじの干物の塩分やほぐし身の分量により、加える味噌やだし汁の量で調節し、お好みに仕上げてください。  
★だし汁は冷やしたものを使い、冷たい状態でいただきます。  
★いりごまのみを使う場合は、あじをすり入れる前に、ごまをお好みの状態まですってから使用してください。



## <レタスとパクチーのスイートチリサラダ>

材料食材(4人分)／サニーレタス4～5枚(100g)、パクチー2束(80g)、アボカド1ヶ(100g)、プチトマト赤・黄各4個ずつ(80g)、ミックスビーンズ60g、刻みくるみ30g  
調味料／スイートチリソース大さじ3.5(約60g)、レモン汁大さじ1(15g)、お好みでナンプラー少々

### <作り方>

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。パクチーは3～4cm幅に切る。
  - ②アボカドは、縦ふたつに切って、包丁の角で種をとり、皮をむいて食べやすい大きさに切る。プチトマトはヘタをとって、1/4カットにする。
  - ③調味料は混ぜ合わせておく。
  - ④1・2の野菜とミックスビーンズをボウルに入れ、3の調味料を加えて混ぜ合わせる。
  - ⑤器に盛り、刻みくるみを散らす。
- ★お好みでナンプラーを入れると、エスニック風に仕上がります。  
★くるみの代わりに、ピーナッツやカシューナッツなど、他のナッツに変えてもOKです。



※画像はイメージです



SV・栄養価(1人分)	SV	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ご飯	主食:1.5	252	3.8	0.5	55.7	0.0
ゴーヤチャンプル	主菜:3 副菜:1	287	18.9	19.8	6	1.8
レタスとパクチーのスイートチリサラダ	副菜:1	148	4.1	10.2	11.8	0.2
あじの冷汁(宮崎の郷土料理)	主菜:1	152	11.4	9.6	5.7	1.7
梨	果物:1	43	0.3	0.1	11.3	0.0
	(計)	882	38.5	40.2	90.5	3.7