

鶏むね肉とオクラの塩炒め

<材 料> 5人分

鶏むね肉	250g	・ ・皮を取り除き、そぎ切り
〔酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ4	
生姜	3片 (10g)	・ ・みじん切り
にんにく	1かけ (5g)	・ ・みじん切り
オクラ	5本	・ ・1分茹で、斜めに3等分する
スイートコーン	大さじ4(40g)	
ごま油	大さじ1	
水	大さじ5	} 合わせておく
砂糖	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	
片栗粉	小さじ1	
ごま油	小さじ2	



<作り方>

- ①鶏胸肉に酒と塩を加えしばらく置き、下味をつける。
- ②鶏肉を炒める直前に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油と生姜、にんにくを入れ、弱火で炒める。
- ④生姜と、にんにくの香りが立ったら、鶏肉を加え、両面がうっすら色づくまで焼く。
- ⑤オクラとコーンを加え、さっと炒めたら調味料を回し入れ、味をからめる。

<ポイント>

- ★皮を取り除いた鶏むね肉は、高たんぱく質、低脂肪で消化吸収がよく代謝に必要なビタミンB群も豊富に含んでいます。
- ★鶏むね肉は表面に片栗粉を薄くまぶしてから焼くことで、ばさつきがなくなります。
- ★オクラの粘り成分、ムチンとペクチンは胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化・吸収を助ける働きがあるので、夏バテ予防にピッタリです。

じゃが芋とじゃこのきんぴら

<材 料> 5人分

じゃが芋	200g (中1ヶ)	} 3cm長さの細切り
人参	40g (小1/4本)	
ピーマン	50g (中1ヶ)	
ちりめんじゃこ	15g	
サラダ油	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	} ボウルに合わせ、混ぜておく
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ2	
白すりごま	大さじ2	

<作り方>

- ①鍋に油を熱し、じゃが芋、人参、ちりめんじゃこを炒める。
- ②じゃが芋に透明感が出てきたら、ピーマンと調味料を加える。
- ③汁気がなくなるまで炒め煮し、ごまを加えてさっと炒める。

<ポイント>

- ★じゃが芋はフランスで「大地のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが多く、りんごの約5倍もあります。
- ★ちりめんじゃこはカタクチイワシの子どもです。頭から骨まで丸ごと食べられる小魚はカルシウムをとるのに優れた食べ物です。

豆腐とわかめのスープ

<材 料> 5人分

豆腐	1/2丁 (150g)	・ ・ さいのめ切り
えのきだけ	50g	・ ・ 長さを3等分
長葱	15g	・ ・ 小口切り
カットワカメ	1.5g	
水	750ml	
鶏ガラスープの素	小さじ5	
酒	小さじ5	
塩	少々	
こしょう	少々	



<作り方>

- ①鍋に水とえのきだけを入れて火にかける。
- ②沸騰したら豆腐、酒を加える。
- ③カットワカメ、葱を加え、さっと火を通し、塩、こしょうで味を調える。

<ポイント>

- ★海藻類は水溶性の食物繊維やミネラルを豊富に含み、余分な食塩やコレステロールを体の外に出してくれる働きがあります。

夏野菜の白玉団子

<材 料> 5人分

[白玉粉	35g	・ ・ みじん切り
	トマト	35g	
	水	15~25ml	
[白玉粉	35g	・ ・ 柔らかくゆでて、みじん切り
	ブロッコリー	25g	
	水	25~35ml	
[白玉粉	35g	・ ・ 皮をとり、ラップで包みレンジに2~3分かけ 柔らかくなったら、フォークでつぶす
	かぼちゃ	25g	
	水	25~35ml	
バナナ	150g	・ ・ 乱切り	
【シロップ】			
さとう	大さじ2	・ ・ 鍋に、砂糖と水を入れ火にかける。	
水	大さじ4	砂糖が溶けたら火からおろし、冷やしておく	

<作り方>

- ①白玉粉にトマト、ブロッコリー、かぼちゃをまぜ、手でこねる。
耳たぶくらいの固さになるように、水は加減して加える。
- ②それぞれ10等分にし、平たく丸めて、熱湯でゆでる。
- ③団子が浮いてきてから、さらに2分ゆでる。
- ④氷水にとり、冷やす。
- ⑤ボウルに団子、バナナ、シロップを入れて混ぜ、器に盛る。

<ポイント>

- ★白玉粉を野菜でこねることで、色がきれいな、ビタミン、食物繊維の多い団子ができます。
- ★もちもちしたもの、生の果物はかみごたえがあり、よく噛むことにつながります。