

夏のおすすめレシピ



夏本番を迎え食欲低下が心配ですね。
さっぱりと頂けるお料理も良いですが、食欲をそそる味や調味料を利用してみましょう。



ゴーヤーとひじきのナムル

食物繊維だけではなく、鉄もしっかりと補える組み合わせです。

★作り方

1. ゴーヤーは種とわたを除き薄い半月切り、ひじきは洗い、水につけて戻す。
2. 沸騰したお湯でゴーヤーを10秒ほど茹で冷水にとり、水気をきる。
続けてひじきを入れてさっと茹で、ざるにあげて水気をきる。
3. みょうがは薄切りにし、しょうがはせん切りにする。以上を合わせ、調味料を加えて混ぜ合わせる。



材料	分量(2人分)
ゴーヤー	80g
芽ひじき	乾大さじ1
みょうが	1個
しょうがの薄切り	1枚
ごま油	小さじ1
いり白ごま	適宜
酢	小さじ2
しょう油	小さじ2

ドライカレー

暑くて食欲のない時にも御飯がすすみます。
当院給食でも人気メニューです。

★作り方

1. みじん切りにしたにんにく、しょうがをサラダ油で香りが立つまで炒め、その中にみじん切りにした玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
玉ねぎがしんなしたら合挽肉を入れほぐしながら炒める。
2. みじん切りにしたにんじん・干椎茸を入れ、トマトピューレ・ローリエと1カップ(200cc)程度の水を加え、煮込む。
3. その他の調味料を加えながら、水分がなくなるまで煮込む。
4. レーズンはぬるま湯で戻しておきカレー粉とともに加える。



材料	分量(2人分)
牛豚合挽肉	140g
にんにく(みじん切り)	少々
しょうが	少々
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	中1個
トマトピューレ	小さじ2
にんじん	15g
干椎茸	乾1g
ケチャップ	大さじ1
コンソメ	3g
塩	少々
中濃ソース	小さじ2
ローリエ	2枚
カレー粉	少々
レーズン	6g

