

夏野菜の代表といえば茄子。茄子は油との相性がよく、夏バテしやすい季節の救世主です。ピリ辛麻婆で食欲増進！

《材料…2人分》

なす ……120g  
鶏ひき肉…80g  
青梗菜…50g  
エリンギ…20g  
にんにく…10g  
しょうが…10g  
長ネギ…20g  
豆板醤…小さじ1/2  
サラダ油…10g

合わせ調味料

顆粒中華だし…小さじ1/2  
水…50ml  
醤油…小さじ1  
料理酒…小さじ1

水とき片栗粉

片栗粉…小さじ1  
水…大さじ1



作り方

1. なすは乱切り、青梗菜は2cmのざく切り、エリンギは2cmの長さの薄切りにする。にんにく、しょうが、長ネギはみじん切り。
2. フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、しょうが、長ネギ、豆板醤を強火で炒め、香りがでたらなす、鶏ひき肉、エリンギを順に加え炒める。全体に火が通ったら、青梗菜を入れて軽く火を通す。
3. 合わせ調味料を入れ、煮立ったら水とき片栗粉を回し入れとろみをつける。強火だと固まるので火加減に注意！

1人分

エネルギー 156kcal  
塩分 0.9g

調理時間

25分

調理のワンポイント！

豆板醤は炒めることで辛味が増します。辛さが苦手な人は、合わせ調味料に溶かして使うと、マイルドな仕上がりに。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場！切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能！

夏はあっさりしたものが喉を通りやすいですね。  
のど越しの良い春雨と野菜をたっぷりとりましょう。

《材料…2人分》

ロースハム…1枚  
春雨(乾物)…20g  
きゅうり…30g  
もやし…20g  
人参…10g  
いりごま…1g

《合わせ調味料》

穀物酢…小さじ2  
醤油…小さじ1  
砂糖…小さじ1/2  
ごま油…小さじ1/2

作り方

1. 春雨は熱湯でゆで、水にさらしてから水切りしておく。
2. きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り、人参、ロースハムは4~5cmの千切りにする。
3. もやしはさっとゆで、水気を切っておく。
4. 1, 2, 3を合わせ調味料で和えて、炒りごまをふる。

メモ

水気はしっかり切ってから和えてください。深谷産豆もやしが手に入ったらぜひ！



1人分

エネルギー 70kcal  
塩分 0.5g

調理時間

10分

調理のワンポイント！

きゅうりは千切りにしてもよいです。水気が多いと味が薄まりやすいので、しっかり水を切り、食べる直前に和えてください。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場！切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能！