



● バジルペッパーライス ～タコときのこのカフェ風ご飯～



レモンの酸味と清涼感のあるバジルの香りが涼を呼ぶご飯です。バジルには消化促進や食欲増進の効果があるので、夏バテで食欲がない時にもおすすめです。パンチの効いたこしょうには、胃腸を温め、調子を整える働きがあり、冷たい飲み物や食べ物で、内臓機能が低下しがちな季節の救世主となってくれます。

材料	(2人分)
しめじ	200g
マッシュルーム	100g
ゆでだこ	200g
白ワイン	大さじ3
A オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ2/3弱
レモン汁	大さじ2 (レモン1/2コ分)
白こしょう	少々
バジル(大)	3枚
ご飯	2人分
B バジル	4～6枚
粗引きこしょう	少々
塩	適量
レタス(せん切り)	2枚
ミニトマト	4コ

● 作り方

- ① しめじは石突きを除き、手でほぐし、マッシュルームは4等分に切ります。
- ② ゆでだこは、そぎ切りにします。
- ③ 鍋に①を入れ、ワインを振って中火で蒸し煮し、ボウルに移して冷まします。
- ④ ボウルに(A)を合わせ、②と③とバジルを、手でちぎったものを加えます。
- ⑤ ご飯に(B)を混ぜ合わせ、バジルペッパーライスを作ります。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④をのせ、レタスとミニトマトを添えます。

## ● エビとたっぷり野菜のピラフ



エビと野菜の旨味がご飯にしみ込んだ風味豊かなピラフです。夏らしいポップで元気な色使いのご飯から、暑いパワーをもらいましょう。良質たんぱく質が豊富なエビ、ビタミンCとB群が多いニンジンやサヤインゲン、食物繊維が多いマッシュルームなどは一緒に食べると美肌効果が高く、強い日差しから肌を守ってくれます。

材料	(4~5人分)
米	2カップ
にんじん	50g
たまねぎ	1/2コ(150g)
マッシュルーム	8コ
さやいんげん	30g
エビ(10~12cm)	20尾
バター	20g
塩	少々
白こしょう	少々
スイートコーン(缶・粒状)	1缶(130g)
(A)	
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
(B)	
水	440ml
固形スープの素 (チキンコンソメ 包丁で削って入れる)	1コ
塩	小さじ1/3

## ● 作り方

- 1 米は洗って40分間程浸漬し、ザルにあげ、水気をきります。
- 2 にんじんとたまねぎは0.5cmの小角切り、マッシュルームは4等分に切り、いんげんは1cm長さに切ります。
- 3 エビは殻をむき、背わたをとって洗い、ペーパータオルで水気をふきます。
- 4 フライパンに半分のバターを入れ、③を入れて焼きつけるようにし、塩とこしょうで下味をつけて、いったん取り出します。
- 5 同じフライパンに残りのバターを加え、にんじんと玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- 6 ⑤にマッシュルームといんげんを加え、更に炒めます。
- 7 ⑥を(A)で調味し、①を入れて全体に油がまわるように炒めます。
- 8 ⑦を炊飯器に移して、(B)を加え、炊きます。
- 9 ⑧が沸騰してきたら④を入れ、炊き上げて10分間程蒸らし、器に盛ります。

## ● 大葉のふりかけ&ごはん



材料	作りやすい分量
大葉	60枚
A 白ごま	大さじ2
塩	小さじ2
桜エビ	1/2カップ
青のり	大さじ2
白飯	人数分

思わずご飯をおかわりしてしまう、手作りふりかけです。大葉には食欲増進や整腸作用、強い殺菌作用があるため、暑い季節の食中毒予防にも効果的です。カルシウム豊富なゴマや桜エビなども入って、骨や歯の健康、成長促進、イライラ防止効果など、子供から高齢者まで家族全員の健康に役立ちます。

多めに作って、毎日の食卓に是非どうぞ。夏の生姜も、手作りふりかけのおにぎりで決まりです。

## ● 作り方

- ① 大葉はよく洗い、しっかり水気を切って小角切りにします。
- ② ①をザルの上に広げ、部屋の中で1~2日間陰干しをします。
- ③ ②を手で粉々にします。
- ④ ボウルに③と(A)を合わせます。
- ⑤ ご飯の上に④をふりかけます。

○ チーズチキンカツ 〜ケチャップライスペーパー添え〜



チーズがとろけるチキンカツと香ばしいケチャップライスペーパーは最高の組み合わせ。暑さで消耗した体力を回復してくれるご飯です。シート状になったご飯も新鮮で楽しいですね。ご飯をよくかんで食べることは、「脳の活性化」「消化吸収の促進」「心が落ち着く」「虫歯予防」「歯並びをよくする」「表情を豊かにする」「視力低下の予防」「肥満予防」など、多くの効果があります。健康のためには、まず、ご飯をしっかりよくかむことから始めましょう。

材料	(2人分)
鶏むね肉	300g(1枚)
塩	小さじ1/4〜1/3
こしょう	少々
切れているチーズ	4枚
小麦粉	大さじ1/2
小麦粉	適宜
溶き卵	1/2コ分
生パン粉	適量
サラダ油	適宜
A ご飯	200g
塩	小さじ1/6
白こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ1・1/2

● 作り方

- ① 鶏肉は1枚を4等分に切ります。
- ② 厚めに切り目を入れて開き、めん棒で叩いて薄くします。
- ③ ②に塩とこしょうで下味をつけ、小麦粉をふります。
- ④ ③にチーズを1枚ずつはさみ、形を整えます。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げます。
- ⑥ ボウルにAを混ぜ、2等分に分けてラップに包み、丸く平たく伸ばします。
- ⑦ フライパンに油を敷かず、⑥をのせます。  
焼き色が付いたら、ひっくり返して焼き上げます。
- ⑧ 器に⑦を盛り、⑤をのせてお好みでソースをかけて召し上がります。