



梅じそピカタのつけ丼



夏の体力増強にうれしい一品。青じそと梅のおかげで豚肉やチーズもさっぱりいただけます。たんぱく質は、血液や筋肉などの体を作る主要成分ですので、毎日上手にとる工夫をしましょう。

材料

	(4人分)	(2人分)
豚ヒレ肉(塊)	400g	200g
塩	小さじ1/2	小さじ1/4
こしょう	適宜	適宜
プロセスチーズ	6切れ	3切れ
梅干し(たたく)	4コ	2コ
青じその葉	12枚	6枚
小麦粉	適宜	適宜
<A>		
卵	2コ	1コ
粉チーズ	大さじ2弱	大さじ1弱
レタス	4枚(120g)	2枚(60g)
ごはん	4人分	2人分
梅酢しょうが	適宜	適宜
ルッコラ(またはクレソン)	適宜	適宜

作り方

- ① 豚肉は12等分(2人分の場合は6等分)に切ります。1枚の真ん中をそくように開き、塩、こしょうをふります。
- ② チーズは縦半分に切ります。梅干しはたたいておきます。
- ③ 青じそにチーズと梅干しをはさみ、②の真ん中にさし込みます。
- ④ ③に小麦粉をまぶして(A)をつけ、フライパンにサラダ油を熱して中弱火で焼きます。
- ⑤ レタスは角切りにし、塩水につけておきます。
- ⑥ 刻んだ梅酢しょうがを混ぜたごはんを丼に盛り、水気をきった⑤を散らし、④を半分に切ったのせませます。あればルッコラを添えます。

ミネストローネスープライス



夏バテ気味で食欲のない時にも、サラダのどを通るスープライス。

夏バテにはバランスの良い食事が基本ですが、特にたんぱく質とビタミンB群や、ビタミンCが不可欠です。ごはんのたんぱく質にビタミン野菜たっぷりのミネストローネを合わせて、夏バテ知らず！

材料

	(4人分)	(2人分)
ベーコン(薄切り)	40g	20g
たまねぎ	1/2コ(140g)	1/4コ(70g)
にんじん	1/2本(100g)	1/4本(50g)
セロリ	10cm(40g)	5cm(20g)
じゃがいも	1/2コ(100g)	1/4コ(50g)
バター(又はオリーブ油)	40g	20g
にんにく	1かけ	1/2かけ
水	1000ml	500ml
固形スープの素(チキン)	1コ	1/2コ
ホールトマト缶	200g(1/2缶)	100g(1/4缶)
スパゲティ(乾)	50g	25g
塩	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
ごはん	4人分	2人分
パルメザンチーズ	少々	少々

作り方

- ① ベーコン、たまねぎ、にんじん、セロリは1cm角に切ります。じゃがいもは1cm角に切り、水にさらします。
- ② なべにバターを溶かして弱火でにんにくを炒め、よい香りがでたらベーコンを炒めます。たまねぎ、にんじん、セロリを加えてさらに炒めます。
- ③ ②に分量の水と固形スープの素を入れます。
- ④ ホールトマトを入れ、じゃがいもと1cm長さに折ったスパゲティを加えて弱火で煮込みます。
- ⑤ 具に火が通ったら、塩とこしょうで味を調えます。
- ⑥ ごはんをプリン型で抜いて器に盛り、⑤をかけて好んでパルメザンチーズをふります。

メモ

写真には青味として、クレソンが散らしてあります。

夏野菜のブルーチーズソースサラダ・カフェごはん風



ブルーチーズ独特の香りが食欲をそそるおしゃべりなカフェごはん。
みずみずしい夏野菜がブルーチーズに良く合い、香ばしいクルミもアクセントになっています。旬の夏野菜は、火照った体を冷やしてくれる働きがあります。

材料

	(4人分)	(2人分)
レタス	1玉(400g)	1/2玉(200g)
ズッキーニ (1本150g位のもの)	1本	1/2本
赤ピーマン	1/2コ	1/4コ
黄ピーマン	1/2コ	1/4コ
マッシュルーム	8~10コ	4~5コ
<A>		
EXオリーブオイル	大さじ2	大さじ1
レモン汁	小さじ2	小さじ1
こしょう	少々	少々
生クリーム(又は牛乳)	120ml	60ml
ブルーチーズ	100g	50g
ごはん	4人分	2人分
クルミ	4~6コ	2~3コ
粗びきこしょう	少々	少々
ゆで卵	2コ	1コ

作り方

- ① 野菜はよく冷やしておきます。レタスは手でちぎり、ズッキーニは縦半分に切って薄切りにします。
- ② ピーマンはせん切り、マッシュルームは薄切りにします。
- ③ ボウルに①と②の野菜を入れ、(A)を加えて軽く和えます。
- ④ 小鍋に、生クリームと刻んだブルーチーズを入れ、弱火で溶かしてソースを作ります。
- ⑤ ライス型で抜いたご飯の横に、③を盛り、粗びきこしょうをふってクルミを散らします。食べる直前にソースをかけ、ゆで卵を切って添えます。

チキンとほうれん草の本格カレー



印象的な深い緑色とスパイシーな香りでごはんが止まらない本格カレーです。
ジューシーな鶏肉もたまりません。
食欲増進、消化促進、整腸作用、抗菌作用などの効果が高いスパイスを繊妙なバランスで配合しました。

材料

作りやすい分量・4人分

ほうれん草	1束(230g)
<A>	
塩	小さじ1/3
水	100ml
鶏もも肉(大)	2枚(520g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
赤唐辛子(種ごと使用)	2本
サラダ油	大さじ2
	
ガラムマサラ	小さじ1
ターメリック	小さじ1/2
レッドチリパウダー	小さじ1/2
トマト(種を出して刻む)	1/2コ(120g)
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
ごはん	4人分
松の実	適宜

作り方

- ① ほうれん草は塩茹でして水にとり、4等分に切ります。
- ② ①と(A)をフードプロセッサーにかけます。
- ③ 鶏肉は塩・こしょうをして一口大に切ります。
- ④ 鍋に油を入れて火にかけ、弱火で赤唐辛子を加えて炒めます。はじけてきたら③を加えます。
- ⑤ 鶏肉の色が変わったら、(B)を加えて炒め合わせます。
- ⑥ ⑤に②とトマトを加えてフタをし、15分間程煮込みます。塩とこしょうで調味します。
- ⑦ ⑥をごはんと共に皿に盛り、松の実を散らします。