

旬の素材で おいしいレシピ

わかばクッキング教室

十河 絹子

栄養バランスよく夏バテ防止

彩り冷やし麺 サラダ仕立て



作り方

- ① 豚肉はしゃぶしゃぶにし、③は食べやすい大きさに切っておきます。
- ② 麺はたっぷりのお湯で茹でて水にとり、しっかり洗って水気を切り、取りやすいように少量ずつ巻いて大皿に盛ります。
- ③ ②に彩りよく①を盛りつけ、お好みのタレを添えていただきます。

* そうめんやひやむぎ、梅などを練り込んだ彩り麺もおすすめてです。



材料 (3人分)

- ・茶そば、細うどん、ラーメン 合わせて3人前
- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 …… 200g
- ① たまねぎ、きゅうり、トマト、青じそ、みょうが、ゆでたまご、ゆでわかめ、レモンなど お好みで
- タレ(A)
 - ・めんつゆ(ストレート) …… 100ml
 - ・ポン酢、オリーブオイル 適量
- 煎りごま、おろし生姜、ネギなどお好みで混ぜ合わせる
- タレ(B)
 - ・市販のごまだれ …… 100ml
 - ・生姜、にんにく 各1片(すりおろしておく)
 - ・七味唐辛子、ゴマ油 適量
- お好みで混ぜ合わせる

夏野菜をペーストにしてお手軽おやつ

かぼちゃ団子のフルーツポンチ



材料 (3~4人分)

- かぼちゃ団子
 - ・かぼちゃ …… 1/4個
 - ・白玉粉 …… 100g
 - ・水 …… 40~50cc
 - シロップ
 - ・水 …… 300ml
 - ・砂糖 …… 100g
- 鍋に合わせて火にかけて沸かし、冷やしておく

・スイカ、メロンなどお好みのフルーツを一口大にカットする

作り方

- ① かぼちゃは小口切りにして耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱します。粗熱がとれたらミキサーにかけてペースト状にします。
- ② ①のかぼちゃペースト100gに白玉粉、水を加えて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさまで練り、一口サイズに分割して丸めます。
- ③ 沸騰した湯に②の団子を入れて、浮いてきたら1~2分茹で、氷水で冷やします。
- ④ 器にかぼちゃ団子、フルーツを入れ、シロップを注ぎます。

