

平成28年7月25日(月)

 ブロッコリーの冷やしナポリタン素麺

■材料 (6人分)

- そうめん・・・・・・・・・・250g
- ブロッコリー・・・・・・・・・・1個 (小房にわけ)
- 玉ねぎ (中)・・・・・・・・・・1個 (5mm幅に切る)
- スライスハム・・・・・・・・・・4枚 (1cm角に切る)
- とうもろこし・・・・・・・・・・1/2本 (蒸して、実をはずす)
- 塩・黒こしょう・・・・・・・・各少々
- 粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ3

【ソース】

- トマト水煮缶 (カットタイプ)・・・600g
- トマトケチャップ・・・・・・・・150g
- にんにくすりおろし・・・・・・・・小さじ1

■作り方

【ブロッコリーの下ごしらえ】

- ① 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを1分30秒ほど茹でたら、水気をきり、冷ます。
水気をふき取り、粗みじん切りにしたら、粉チーズをまぶす。



ブロッコリーの下味に粉チーズをまぶす。
粉チーズをまぶすことで、下味とソースに旨味とコクが加わる。

- ② ①の鍋で素麺を茹で始め、残り1分前にたまねぎを加える。
- ③ ボウルにトマト水煮缶、トマトケチャップ、にんにくすりおろしを混ぜソースを作り、ハム、とうもろこし、ブロッコリー2/3量を加える。



ナポリタンソース！
トマトの水煮缶とケチャップを合わせるだけで、酸味と甘みのバランス良いナポリタンソース大变身。大人でも楽しめるサッパリソースに。
加熱しないので、暑い夏にピッタリ。冷製パスタでもOK!!



- ④ 素麺と玉ねぎをザルにあけ、水で冷やしながらか、ぬめりを取る。
水気をしっかりと取り、ボウルに加え混ぜ、塩、黒こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、残りのブロッコリーをのせる。

大葉とレタスのジューシー肉巻き

■材料(6人分)

豚もも薄切り肉（大） 9枚
レタス 3枚（外側の大きい葉）
キムチ 60g
大葉 9枚
オイスターソース 小さじ1と1/2
粗びき黒こしょう 少々
ごま油 小さじ2
薄力粉 適量

■作り方

- ① 豚肉をバットに並べ、オイスターソースを片面に塗る。
 下味にオイスターを塗ることで、豚肉に旨とコクが加わり、さらにオイスターソースの甘みが大葉とベストマッチング！
- ② レタスを半分にちぎり、2枚を重ねる。その上に大葉を4枚並べ、キムチ20gをのせしっかりと巻く。さらに豚もも肉2枚でレタスにきつめに巻きつける。
- ③ 塩、黒こしょう少々をふり、薄力粉をしっかりとまぶす。
- ④ フライパンにごま油を入れ弱めの中火で熱し、肉巻きを並べ蓋をし、こんがり焼く。
 大葉は加熱すると色が変わりやすい&風味がとびやすいですが、お肉だけを加熱するので心配無用！
※大葉は内側に入っているため大葉の風味がとばない。
さらに大葉にたっぷり含まれるベータカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収しやすい。
- ⑤ ④を切り分け、器に盛る。



ふわ！とろ！長芋のかき玉スープ

■材料(6人分)

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- 長芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g（皮をむく）
- 長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・10cm（粗みじん切り）
- カットわかめ・・・・・・・・・・4つまみ
- 大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・3枚（細切り）
- 塩、黒こしょう・・・・・・・・・・各少々
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

【水溶き片栗粉】

- 水、片栗粉・・・・・・・・・・各大さじ1

【A】

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・800ml
- 鶏がらスープの素・・・・・・・・大さじ1弱
- 料理酒・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
- しょうがすりおろし・・・・・・・・小さじ1/2

■作り方

- ① 長芋を厚手のビニル袋に入れ、麺棒などで細かく砕き、卵、塩少々を加えよく混ぜる。
- ② 鍋にAを沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、①を少しづつ加え、浮き上がってくるまで待つ。
- ③ 長ネギ、カットわかめ、大葉を入れ、ゴマ油、黒こしょうで味を調える。



ブロッコリーの冷やしナポリタン素麺

エネルギー：283kcal たんぱく質：10.4g 脂質：4.1g 塩分：2.4g

大葉とレタスのジューシー肉巻き

エネルギー：123kcal たんぱく質：10.2g 脂質：6.1g 塩分：0.4g

ふわ！とろ！長芋のかき玉スープ

エネルギー：141kcal 脂質：9.2g たんぱく質：7.2g 塩分：1.3g

