

夏バテ解消レシピ①
鶏胸肉のチキン南蛮
～アボカドタルタル～



<材料>2人前
鶏胸肉1枚、卵1個、酒大さじ1、塩胡椒 少々
小麦粉 適量、油 適量
<タルタルソース>
ゆで卵1個、玉葱1/4個、醤油2滴、アボカド1個、
マヨネーズ大さじ1、レモン汁小さじ1
<南蛮たれ>醤油大さじ2、砂糖大さじ3
酢大さじ2.5、ケチャップ小さじ1
『エネルギー560kcal、塩分3.2g/1人前』

<作り方>

- ① 鶏肉は均一の厚さになるように削ぎ切りにし酒をもみ込んでおく。
- ② <タルタルソースを作る>
玉ねぎをみじん切りにし水にさらし水分をとり他の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ <南蛮たれを作る>
鍋に南蛮たれの材料すべて入れて煮詰める。
- ④ 鶏肉から出た水分をペーパーでふき取り、塩胡椒して小麦粉をまぶし溶き卵をくぐらせる。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れ160度で焼き揚げる。
- ⑥ 両面焼けたら温かいうちに南蛮たれに絡ませる。
皿に盛り、タルタルソースをかけて出来上がり。

夏バテ解消レシピ②
豚しゃぶとモロヘイヤの
梅ソース和え



<材料>2人前
豚肉200g、モロヘイヤ1束
<梅ソース>
梅干し2個、めんつゆ(濃縮3倍)小さじ1
みりん小さじ1/2、ごま油1/2
『エネルギー271kcal、塩分1g/1人前』

<作り方>

- ① モロヘイヤは固い茎を除くように葉を摘み、たっぷりのお湯でさっと茹でザルに上げる。粗熱がとれたら水気を絞り、包丁で細かく刻んで粘りを出す。
- ② 沸騰したお湯を弱火にしてから、豚肉を1枚ずつ広げて入れて、色が変わったら取り出す。冷水にとると豚肉が固くなるので常温で粗熱をとる。
- ③ <梅ソースを作る>
梅干しは種をとり包丁でたたいて他の材料と混ぜ合わせる。
- ④ 茹でた豚肉とモロヘイヤと梅ソースを絡ませて皿に盛り出来上がり。

夏バテ解消レシピ③
鰹のタタキとろろサラダ



<材料>2人前
鰹のタタキ200g、玉葱(中)1/2個、おくら4本、
きゅうり1本、トマト1個、山芋100g
乾燥わかめ4g、白ゴマ小さじ1、ポン酢大さじ1
『エネルギー205kcal、塩分0.9g/1人前』

<作り方>

- ① 山芋は皮をむき酢水にしばらくつけてからすりおろす。
- ② 乾燥わかめは水で戻しておく。
- ③ 玉葱は薄切りにし塩もみして水分が出てきたら水で洗い流し水気をとる。
- ④ おくらはさっと茹で斜め切りに。
- ⑤ 鰹のタタキとトマトときゅうりは食べやすい大きさにカットする。
- ⑥ お皿に材料を盛り付け白ゴマとポン酢をかけて出来上がり。