

夏野菜を摂ろう！



ビビンバ

材料 (1人分)

- ・ ごはん 150 g
- ・ 豚ひき肉 40 g
- ・ もやし 20 g
- ・ 小松菜 20 g
- ・ コーン 20 g
- ・ 赤パプリカ 20 g
- ・ 焼肉のたれ 小さじ 1

- A
- 砂糖 小さじ 1/4
 - 醤油 小さじ 1/4
 - ごま油 小さじ 1/4
 - 酢 小さじ 1/4
 - すりごま 1 g

作り方

- ① もやし、小松菜は 3 cm幅に切る
- ② パプリカは細長く 5mm幅に切る
- ③ ①と②にラップして電子レンジで加熱する (600W 2分半)
- ④ ③にコーンとAを加えて和える
- ⑤ 豚ひき肉と焼肉のたれを混ぜ、ラップして電子レンジで加熱する (600W 1分)
- ⑥ 一度取り出し、全体を混ぜて電子レンジで加熱する (600W 1分)
- ⑦ ごはんに④と⑥を盛り付ける



シャキシャキごまマヨポン

材料 (1人分)

- ・ レタス 30 g
- ・ きゅうり 20 g
- ・ カニ風味かまぼこ . . . 15 g
- ・ マヨネーズ 小さじ 1
- ・ ポン酢 小さじ 1/2
- ・ すりごま 1 g

作り方

- ① きゅうりはヘタを落とし、袋に入れてめん棒でたたく
- ② レタスを一口大にちぎり、カニ風味かまぼこをほぐす
- ③ ①と②にマヨネーズとポン酢を合わせる
- ④ 器に③を盛り付け、すりごまをかける

ナスのスープ

材料 (1人分)

- ・ 木綿豆腐 30 g
- ・ なす 30 g
- ・ 長ねぎ 5 g
- ・ 合わせみそ 小さじ 1
- ・ 鶏ガラスープの素 . . . 小さじ 1/2
- ・ 無調整豆乳 80 ml
- ・ 水 80 ml

作り方

- ① 鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れて加熱する
- ② なすはヘタを取っていちょう切り、長ねぎは小口切り、木綿豆腐を一口大に切る
- ③ ①が沸騰したら、②を入れて火を通す
- ④ 火を止めて味噌を入れて溶かす
- ⑤ 豆乳を入れて火をつけて温める



材料 (1人分)

- ・ 牛乳 50 ml
- ・ 水 25 ml
- ・ みかん (缶詰) . . . 15 g
- ・ 砂糖 大さじ 1/2
- ・ 粉寒天 小さじ 1/4

作り方

- ① 鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、1分以上沸騰させる
- ② 砂糖を加え溶けたら牛乳を加える
- ③ よく混ぜて、カップに入れる
- ④ みかんを入れて固まるまで冷やす

みかん牛乳寒天

なつやさいをとろう！



ビビンバ

ざいりょう (ひとりぶん)

- ・ ごはん・・・150 グラム
- ・ ぶたにく・・・40 グラム
- ・ もやし・・・20 グラム
- ・ こまつな・・・20 グラム
- ・ コーン・・・20 グラム
- ・ あかパプリカ・・・20 グラム
- ・ やくにくたれ・・・こさじ1

A

- ・ さとう・・・こさじ1/4
- ・ しょうゆ・・・こさじ1/4
- ・ ごまあぶら・・・こさじ1/4
- ・ すりごま・・・1 グラム

つくりかた

- ① もやし、こまつなは ほそながくきる
- ② パプリカは ほそながくきる
- ③ ①と②にラップして、でんしレンジでかねつする
- ④ ③にコーンとAを まぜる
- ⑤ ぶたにく と やきにくたれをまぜ、ラップして でんしレンジでかねつする
- ⑥ いちどとりだし、ぜんたいをまぜて でんしレンジでかねつする
- ⑦ ごはんに④と⑥を もりつける



シャキシャキごまマヨポン

ざいりょう (ひとりぶん)

- ・ レタス・・・30 グラム
- ・ きゅうり・・・20 グラム
- ・ カニかまぼこ・・・15 グラム
- ・ マヨネーズ・・・こさじ1
- ・ ポンズ・・・こさじ1/2
- ・ すりごま・・・1 グラム

つくりかた

- ① きゅうりはヘタをおとし、ふくろにに入れて めんぼうでたたく
- ② レタスを ひとくちだいにちぎり、カニかまぼこをほぐす
- ③ ①と②にマヨネーズ と ポンズ をあわせる
- ④ うつわに ③をもりつけ、すりごまをかける



ナスのスープ

ざいりょう (ひとりぶん)

- ・ もめんどうふ・・・30 グラム
- ・ なす・・・30 グラム
- ・ ながねぎ・・・5 グラム
- ・ あわせみそ・・・こさじ1
- ・ スープのもと・・・こさじ1/2
- ・ とうにゅう・・・80 ミリリットル
- ・ みず・・・80 ミリリットル

つくりかた

- ① なべに みず と スープのもと をいれてかねつする
- ② なすはヘタをとって いちょうぎり、ながねぎ は こぐちぎり、もめんどうふ をひとくちだいにきる
- ③ ①がふっとうしたら、②をいれて ひ をとおす
- ④ ひ をとめて みそ をいれて とかす
- ⑤ とうにゅう をいれて ひをつけて あたためる

ざいりょう (ひとりぶん)

- ・ ぎゅうにゅう・・・50 ミリリットル
- ・ みず・・・25 ミリリットル
- ・ みかん (かんづめ)・・・15 グラム
- ・ さとう・・・おおさじ1/2
- ・ かんてん・・・こさじ1/4

つくりかた

- ① なべに みず、かんてん をいれてまぜ、ふっとうさせる
- ② さとう をくわえ とけたら ぎゅうにゅう をくわえる
- ③ よくまぜて、カップにいれる
- ④ みかん をいれて かたまるまで ひやす

みかん牛乳寒天

ぎゅうにゅう かんてん