

かれいの煮付け

金目鯛・タラ等にも応用。
フライパンを使うと、取り出しやすいので、崩れせず盛り付けることができます。最初は強火にするのがコツです。

<材料(2人分)>

かれいの切り身 (4切れ)
煮汁
酒 (2カップ)
しょう油 (50ml 弱)
みりん (50ml)
砂糖 (小2)

<作り方>

1. **牛蒡**は太いものは半分に切り、5cm長さに切る
2. フライパンに**かれい**を並べ、牛蒡と**煮汁**を入れる
3. アルミ箔で落とし蓋をして強火にして、沸騰してきたら中火にして**5~7分煮る**
4. 煮汁が減り、照りが出てきたら火を止める
5. 牛蒡が硬いときは、かれいを皿に盛り、残りの煮汁で柔らかくなるまで煮る
6. かれいの点前に牛蒡を盛り付け、煮汁をかける

夏の暑さで疲れた体、冷たいものの摂りすぎで弱った胃腸。かぼちゃには、カロテンやビタミンC、E等、体が元気を取り戻すのを助ける栄養素がいっぱい含まれています。

かぼちゃのほうとう風味噌汁

<材料 2人分>

かぼちゃ (1/8個)
人参 (6cm)
しめじ (1/3袋)
ねぎ (1/2本)
だし
味噌

<作り方>

1. ①かぼちゃ・人参はいちょう切り
②しめじは石突きを取り、ほぐす
③ねぎは洗って、小口切りにする
2. だしで人参を煮て、半煮えになったらかぼちゃを加え、さらにしめじを加えて煮る
3. アクを取り、味噌を入れて味を調える
4. 食べる直前にねぎを入れ、一煮立させる

小松菜と油揚げの煮びたし

材料（2人分）

小松菜(1/2 束)
 油揚げ(1 枚)
 煮汁
 水(1 カップ)
 だしの素 (小 1/2)
 しょう油 (小2)
 みりん (小2)
 酒 (大1)
 砂糖 (少々)

<作り方>

1. 小松菜は洗って5cm 長さに切り、軸と葉に分けておく
2. 油揚げは油抜きして水気を絞り、縦半分に切り、1cm 幅に切る
3. 小鍋に煮汁を入れ煮たて、油揚げ・小松菜の軸を加えて一煮立したら葉も加え、柔らかくなるまで煮る
4. 柔らかくなったら火を止めて、そのまま味をなじませる
5. 器に盛り、煮汁をかけて出来上がり

サラダとしてもデザートとしても喜ばれる、手軽な一品です。
 果物は彩りを考えて数種類。
 甘味噌は塩分の少ない味噌のことです。
 今日は減塩味噌で、食塩は普通の半分以下、100g 中 5.2g です

フルーツの白和え

材料（4人分）

絹ごし豆腐（2丁・300g）
 フルーツ適宜
 葡萄（適宜）
 キーウィ
 りんご
 柿 等
 調味料
 練りごま（大1 1/2）
 甘味噌(塩味の薄い味噌)
 （大1 1/2）
 砂糖（大2）
 しょう油（小1）

<作り方>

1. 豆腐は洗えるキッチンペーパーで包んで、電子レンジで500W 1分半加熱し、キッチンペーパーを絞ってもう一度包んで水気を取る
2. フルーツは食べやすく切る
 ①葡萄は皮のまま半分に切って種を取り除く
 ②リンゴはいちょう切りにして塩水にくぐらせる
3. すり鉢に、調味料を入れ、豆腐を加えてなめらかに搗り、味をみて好みの味にする
4. ここにフルーツを加え、しゃもじで軽く豆腐と混ぜ合わせて器に盛る