

なすの酢豚風

従来の酢豚は野菜の油通しをしますので、油の使用量が多いですが、この調理法少なくてすみます。

なすは9割が水分。多めの油でしっかり炒めて一度取り出し、他の材料を炒めたところに戻すと、全体が水っぽくなりません。又、酢が入っているので、油を使ってもサッパリ味になります。

<材料(2人分)>

なす(2本)
 豚肩ロース薄切り (160g)
 塩・こしょう (各少々)
 生姜 (1かけ)
 玉ねぎ (1/2個)
 赤パプリカ (1/2個)
 ピーマン (1個)
 しいたけ (小2枚)
 合わせ甘酢
 トマトケチャップ (大3)
 酢(大2)
 酒 (大1)
 砂糖(大1/2)
 鶏がらスープの素(小1/2)
 塩・こしょう(少々)
 オイスターソース (小2)
 片栗粉 (小1)
 サラダ油 (大1強)
 ごま油 (小1)

<作り方>

1. 具を準備

- ①豚肉は4~5cmの長さに切り、塩・こしょうを振って片栗粉をまぶす
- ②生姜はせん切り
- ③玉ねぎ・なす・パプリカ・ピーマン・しいたけは乱切り
- ④合わせ甘酢を用意する

2. 炒める

- ①フライパンにサラダ油を熱し、なすを強火で炒めて一度取り出す
- ②ごま油を足して豚肉炒め、色が変わったら生姜・玉ねぎ・しいたけを炒め、最後にピーマン・パプリカをサッと炒める
- ③なすを戻し、合わせ甘酢で調味する

オクラとえのき茸の味噌汁

材料 (2人分)

オクラ
 えのき茸
 出し汁
 味噌

ネバネバのもとには食物繊維として働くペクチンと、糖たんぱく質のムチン。整腸効果や血中コレステロール値を下げる効果がある。

調理の際に酢を加えると、せっかくのネバネバが消えるので注意！

<作り方>

1. オクラは輪切り
 2. えのき茸は石づきを取り半分に切る
 3. 鍋に適宜の水とだしを入れ、煮立ったらオクラとえのき茸を入れて火が通ったら味噌を入れる
- *味噌を入れて時間が経つとオクラの緑が退色するので注意！

おぼろ豆腐に刻みモロヘイヤ

夏バテの疲労回復に、体の調子を調えるネバネバ食材を選びました。

緑黄野菜の中でもトップのカロテン・カルシウム・ビタミンも豊富で、栄養成分が宝庫のモロヘイヤ。

王様の野菜と言われています。ムチンを有効的に摂るには、納豆や山芋を合わせるのがいっそう効果的です。

材料（2人分）

おぼろ豆腐
モロヘイヤ（1/3袋）
生姜
ポン酢しょうゆ

<作り方>

1. モロヘイヤの葉を摘み、塩一つまみ入れた沸騰したお湯で30秒ほど茹でる
2. ザルに上げ、冷水に浸し、水気を絞る
3. 包丁で細かく刻んで粘りを出す
4. 生姜をすりおろす
5. 器に豆腐を盛り、中央をティースプーンで少しすくってモロヘイヤをのせてその上に生姜を添える
5. ポン酢しょうゆでいただく

牛乳かん

粉寒天の原料はテングサなどの海藻です。低カロリーで食物繊維を豊富に含んだ食品です

<材料4人分>

粉寒天（4g）
水（250ml）
牛乳（300ml）
砂糖（60g）
キウイフルーツ（1/2個）
黄桃缶（1/2缶）
いちご
（いちごが無ければ種なしぶどう（4つぶ）

<作り方>

1. キウイフルーツ・黄桃は1.5cm角に切る
いちごは半分に切る
2. 鍋に水・粉寒天を入れて溶かし、火にかけて、沸騰したら火を弱めて、約1~2分加熱する
3. 砂糖を入れて溶かし、火を止め、牛乳を加えながら混ぜる合わせる
4. 型に流し入れ、いちご・キウイフルーツ・黄桃を加え、冷蔵庫で冷やし固める
5. 固まったら切り分けていただく