

今月のテーマ 旬の食材～夏野菜～



暑い夏を元気に乗り切るためには、しっかり食事をとることが大切ですが、暑さで食欲が落ちたり、火を使った調理が億劫になりがちです。

そこで今回は、火を使わずに手軽に作れる、さっぱりとした夏野菜レシピをご紹介します。

鶏ささみときゅうりの甘酢あえ

【材料（4人分）】

・鶏ささみ	140g（2本）	★ごま酢だれ	
・きゅうり	160g（2本）	・白すりごま	27g（大さじ3）
★酒蒸し用		・しょうゆ	6g（小さじ1）
・酒	30g（大さじ2）	・砂糖	9g（大さじ1）
・食塩	少々	・酢	30g（大さじ2）
		・食塩	小さじ1/5

【作り方】

- ① 鶏ささみに酒と塩をふり、ラップをかけて電子レンジで酒蒸しにする（600Wで約2分、裏返して約1分かける）。粗熱がとれるまで、そのままにしておく。蒸し汁はとっておく。
- ② ごま酢だれの材料を混ぜ合わせておく。きゅうりはせん切りにする。
- ③ ①の粗熱がとれたら、筋を取り除く。手で2～3cmほどに裂いて、①で出た蒸し汁につけておく。
- ④ きゅうりと③を混ぜ合わせ、ごま酢だれで和える。



《1人分あたり》

エネルギー 106kcal 食塩相当量 0.7g

★裏面のレシピもご覧ください★



なすの涼拌

りゃんぼん
涼拌…冷たい和え物
(中国料理)

【材料（4人分）】

• なす	400g (6本)	A	• おろし生姜	3g (小さじ1/2)
• 長ねぎ	50g (1/2本)		• 豆板醤	少々 (小さじ1/5)
• 青じそ	4g (4枚)		• しょうゆ	36g (大さじ2)
• 白いりごま	5g (小さじ1)		• 砂糖	6g (小さじ2)
			• 酢	15g (大さじ1)

【作り方】

- ① なすはへたを落とし、竹串やつまようじで数か所刺す。皿に並べてラップをかけ、電子レンジで中まで火を通す（600Wで10～12分程度が目安ですが、様子を見ながら加熱してください）。
- ② なすの粗熱がとれたら、縦6～8等分に裂いて冷蔵庫でしっかり冷やす。Aを混ぜ合わせてたれを作っておく。
- ③ ねぎは3～4cmのせん切りにし、水にさらしてパリッとさせ、水気を切っておく。青じそはせん切りにする。
- ⑤ 食べる直前になすを器に盛り、青じそ、ねぎをのせる。たれを回しかけて白ごまをふる。



《1人分当たり》

エネルギー 52kcal 食塩相当量 1.0g

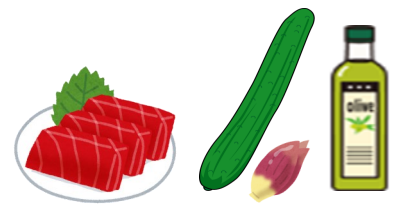
まぐろのサラダ風

【材料（4人分）】

• 刺身用まぐろ（赤身）	100g	★ドレッシング	
• レタス	40g (2枚)	• 練りわさび	3g (小さじ1/2)
• きゅうり	200g (2本)	• オリーブ油	12g (大さじ1)
• かいわれ菜	30g (1パック)	• しょうゆ	12g (小さじ2)
• みょうが	30g (2個)	• 食塩	少々 (小さじ1/5)
		• 酢	10g (小さじ2)

【作り方】

- ① レタス、きゅうりはせん切り、かいわれ菜は根元を切り捨てて、2つに切る。みょうがは縦に薄切りにする。
- ② まぐろは1.5cm角に切り、①の野菜と混ぜ合わせておく。
- ③ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、②にかける。



《1人分当たり》

エネルギー 70kcal 食塩相当量 0.8g

仙台市食育推進計画の基本目標

食べる力をみんなでアップ！

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター