



新しい命を育むあなたへ

旬を楽しむレシピ

季節の食材を使ったレシピをご紹介します

管理栄養士 榊 玲里

Recipe 1

そうめんを具沢山にして栄養バランスよく

納豆サラダそうめん



【材料 (1人分)】

A	・トマト(中サイズ) ……	1個(150g)	B	・納豆 ……	1パック
	・めんつゆ(3倍濃縮) ……	大さじ1		・納豆のたれ	
	・そうめん ……	1.5〜2束		・マヨネーズ ……	大さじ1/2
	・レタス ……	20g		・白すりごま ……	大さじ1/2
	・紫蘇 ……	5枚			

【作り方】

- ① トマトは5mm角に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。紫蘇は千切りにする。
- ② Aのトマトとめんつゆを混ぜ合わせておく。Bの納豆にたれとマヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせておく。
- ③ 器にレタス・茹でたそうめん・A・Bの順に盛り付け、最後に紫蘇をちらす。

【材料 (2人分)】

・生かつお ……	200g	A	・醤油 ……	大さじ1.5
・小麦粉 ……	適量		・水 ……	大さじ1
・にんにく ……	3かけ		・酒 ……	大さじ1/2
・かいわれ大根 ……	適量		・みりん ……	大さじ1/2
・プチトマト ……	適量			

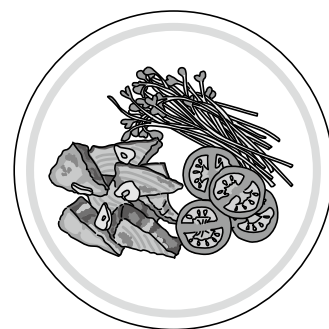
【作り方】

- ① かつおは1.5cm幅に切り小麦粉をまぶしておく。にんにくは薄切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とし、プチトマトは半分に切り、器に盛りつけておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれて弱火にかけ、にんにくにこんがりとし焼き色がついたら取り出し、中火にしてかつおを入れて両面を焼く。
- ③ かつおとにんにくを器に盛りつけたら、フライパンにAを加えて軽く煮詰めてかける。

Recipe 2

夏バテ対策に最適な栄養満点の一品

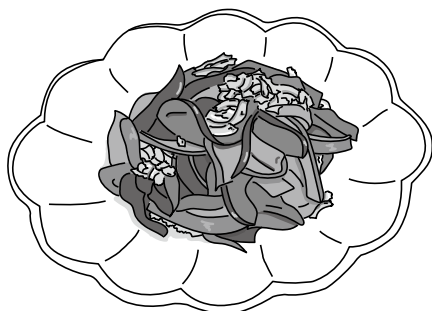
かつおの ガーリックステーキ



Recipe 3

油と一緒に摂ることで吸収UP

パプリカのおかか炒め



【材料 (2人分)】

・パプリカ ……	2個	・みりん ……	大さじ1/2
・ごま油 ……	大さじ1	・かつお削り節 ……	小1袋(4.5g)
・醤油 ……	大さじ1		

【作り方】

- ① パプリカは縦半分に切って種とヘタを除き、さらに縦に八等分に切る。
- ② フライパンを強火にかけごま油をひいて、油が温まったら①をいれてこんがりとし焼き色がつくまで炒め、蓋をして3分ほど弱火にして蒸し焼きにする。
- ③ 醤油とみりんをいれて汁気がなくなるまで強火で炒める。火を止めてかつお削り節を混ぜ合わせる。