

スタミナ鍋&スパイシー鍋で夏もパワー全開!



ねぎみそ (2人分)

- ねぎ(みじん切り) … 5cm
- 白すりごま …… 大さじ1
- みそ …… 小さじ2
- みりん …… 大さじ1

1人分 62kcal 塩分0.7g



1人分 21kcal 塩分0.7g

青唐辛子のポン酢だれ (2人分)

- 青唐辛子(みじん切り) … 3本
- ポン酢しょうゆ …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1

サラダ野菜とにら入り水餃子鍋

材料 (2人分)

- |                        |                 |       |
|------------------------|-----------------|-------|
| 豚ひき肉 … 150g            | しょうゆ …… 大さじ1/2  | 下味調味料 |
| にら …… 1/2束 (50g)       | 酒 …… 大さじ1       |       |
| 塩 …… 小さじ1/4            | 砂糖 …… 小さじ1/2    |       |
| ねぎ …… 5cm              | ごま油 …… 大さじ1/2   |       |
| しょうが …… 大さじ1/2 (1/2かけ) | 片栗粉 …… 大さじ1/2   |       |
| 餃子の皮(大) … 1/2袋 (12枚)   | こしょう …… 少々      | 煮汁    |
| サニーレタス … 3枚            | 水 …… 4カップ       |       |
| レタス …… 3枚              | 鶏がらスープの素 … 小さじ2 |       |
| パプリカ(赤・黄) … 各1/2個      | しょうゆ …… 大さじ1    |       |
| もやし …… 1/2袋            | 酒 …… 大さじ2       |       |
|                        | ごま油 …… 大さじ1     |       |
|                        | 塩・こしょう …… 各少々   |       |

作り方

- 1 にら、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。サニーレタス、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。パプリカは種とへたをとり、棒切りにする。
- 2 ボウルににらを入れて、塩小さじ1/4をふり、しんなりするまで手でよくもみこむ。3~4分おいて水気が出てさらにしんなりしたら、ペーパータオルに包んで、しっかりと水気をしぼる。
- 3 ボウルに豚ひき肉、下味調味料を入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。2、ねぎ、しょうがを加えてよく混ぜる。
- 4 餃子の皮にたねを等分にしてのせ、皮のふちにぐるりと水をつけて、半分に折りたたみ、とじ目をしっかりと指ではりつけ、半月に形をととのえる。
- 5 鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら4を加え、浮き上がってきたから3~4分煮る。
- 6 サニーレタス、レタス、パプリカ、もやしを食べる分だけ、さつと煮汁にくぐらせながら好みのたれをつけていただく。

栄養ノート

豚肉に含まれるビタミンB1は、にら、ねぎなどに含まれるアリシンと一緒に摂取すると、長く血液中にとどまり、体内での吸収力がアップします。



鶏手羽とトリプルねぎのペッパー鍋

材料 (2人分)

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ねぎ …… 1本           | 鶏手羽 …… 6本        |
| たまねぎ … 1/2個        | 押し麦 …… 小1袋 (30g) |
| 万能ねぎ … 4本          | 水 …… 4カップ        |
| バター …… 大さじ2        | 塩 …… 小さじ1        |
| にんにく …… 小さじ1 (1かけ) | 塩・粗びき黒こしょう … 各少々 |
| 白ワイン … 1/2カップ      |                  |

作り方

- 1 ねぎは長さ5cmに切って縦4等分、たまねぎは薄切り、万能ねぎは斜め切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて中火で熱し、ねぎ、たまねぎ、みじん切りにしたにんにくを加えて全体に脂が回る程度に炒める。白ワインを加えてひと煮立ちさせ、ふたをして弱火で7~8分蒸らし炒めにする。
- 3 鶏手羽、押し麦、水、塩を加え、沸騰したらあくを脂をていねいにとり、焦げないように注意しながら約20分、押し麦がやわらかくなるまで煮て、塩・粗びき黒こしょうで調味する。
- 4 仕上げに万能ねぎを散らす。



栄養ノート

押し麦には炭水化物のほか、食物繊維が多く含まれています。また、カルシウム、カリウムが白米より豊富です。