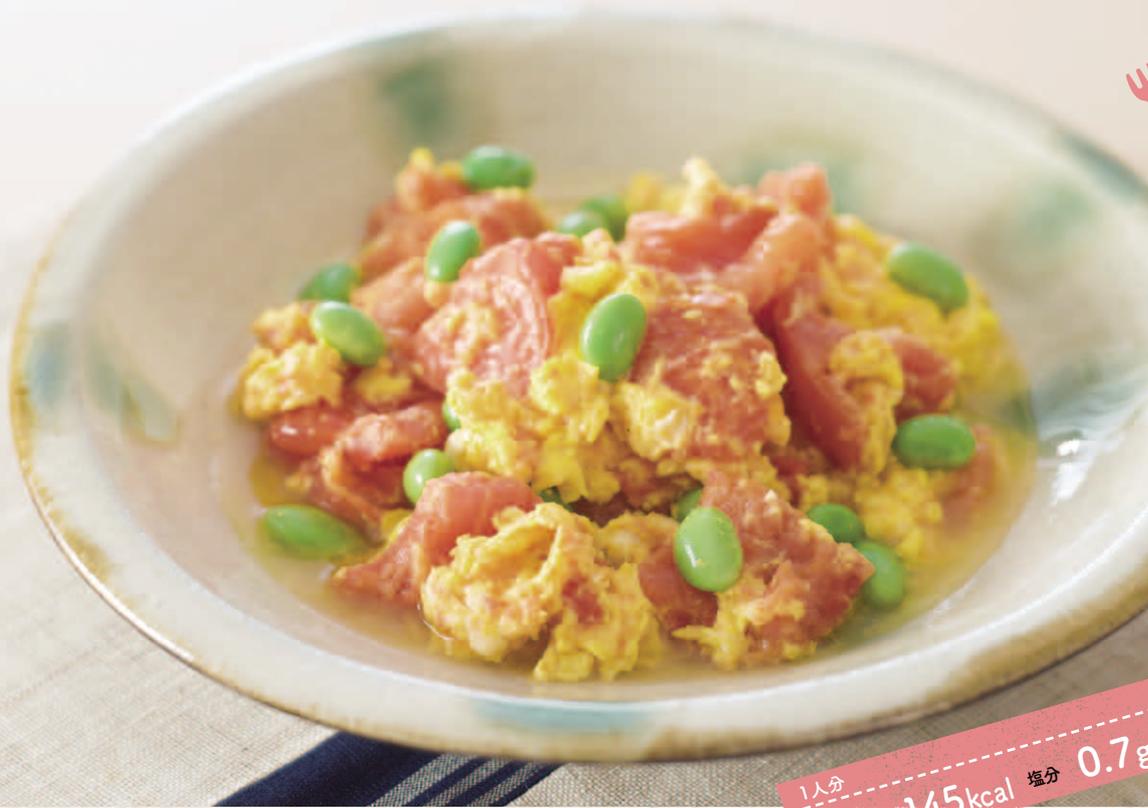


夏野菜の抗酸化パワーで
カラダの内側から元気に



1人分
エネルギー 145kcal 塩分 0.7g

トマトと枝豆の卵炒め

材料 2人分

トマト	300g	水	50cc
卵	2個	塩	小さじ1/8
枝豆(ゆで・さやなし)	30g	こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	小さじ1/4	A 砂糖	小さじ1/4
ゴマ油	小さじ1	オイスターソース	小さじ1/4

作り方

- ① トマトはひと口大に切る。
- ② フライパンににんにく、ゴマ油を加え、中火にかける。香りがたったら、トマトを加え炒める。強火にし、水を加えてAで調味する。
- ③ 煮汁がしっかり煮立っているところに、卵を溶いて流し入れ、炒めるように大きく混ぜて火を通し、枝豆を混ぜる。

1人分
エネルギー 49kcal 塩分 0.5g



ゴーヤのピーナッツ酢和え

材料 2人分

ゴーヤ	100g
ピーナッツ	10g
塩	小さじ1/6
A 砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種、わたをくりぬいて薄切りにする。湯を煮立て色よくゆで、冷水にとり、水気をしぼる。
- ② すり鉢でピーナッツをすりつぶしてペースト状にし、Aを加え、すり混ぜる。
- ③ ①を②で和える。

1人分
エネルギー 90kcal 塩分 1.2g



エビの冷製スープ

材料 2人分

エビ(無頭)	大4尾
きくらげ(乾燥)	6枚
レタス	50g
しょうが	1片
A 中華だしの素	小さじ1
水	1と1/2カップ
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① エビは背わたと足を取り、殻つきのまま背に切り込みを入れる。きくらげは水で戻し、ひと口大に切る。レタスはひと口大にちぎる。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋にAを入れ、中火にかけ煮立ったら、エビ、きくらげ、しょうがを加える。あくをとり、エビに火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえ、火を止める。あら熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ③ レタスを加え、盛りつける。

1人分
エネルギー 98kcal



抹茶くずもちの黒みつがけ

材料 2人分

くず粉	25g
A 砂糖	大さじ1
抹茶	小さじ1/2
水	120cc
黒みつ	大さじ2
きな粉	少々

作り方

- ① 鍋にAを混ぜ合わせ、分量の水を加えて溶く。
- ② ①を中火にかけ、鍋底からまんべんなく、絶えず木べらで混ぜる。しっかり練って火を通し、全体がもち状になり、透明感のある生地になったら、中央に寄せる。
- ③ 火からおろし、鍋肌から冷水(分量外)をかぶる程度に注ぎ入れ、冷やす。
- ④ 生地を木べらでそっと鍋からはがし、ぬれ布巾の上のせ、食べやすい大きさに切る。皿に盛り、黒みつ、きな粉をかける。