

稲敷市食生活改善推進員協議会

「季節の食材(地場産)を使って ~summer~」

なすと鶏胸肉のひんやり次部煮

材料 4人分

なす	4本	A	だし汁	400cc
鶏胸肉	200g		みりん	大さじ2
片栗粉	大さじ1		醤油	小さじ1
オクラ	4本		塩	小さじ 1/2
生姜すりおろし	1片分			

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
93kcal	12.3g	1.5g	1.0g

作り方

1. なすはへたを取り、皮をむき縦半分に切る。水にさらして10分ほどおいてアク抜きし水けを切る。
2. オクラはへたを切り、色よく茹でて(茹で塩は分量外)斜め半分切りにする。
3. 鶏肉は縦半分に切ってから、幅7~8mmのそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
4. 鍋に調味料Aを入れ、煮立て、弱火にして鶏肉を1切れずつ入れる。1分ほど煮て、なすを加え落しふたをして5分程煮る。
5. 火を止め、耐熱ボールなどに移して、氷水にあてる。時間があれば冷蔵庫で。
6. 汁ごと器に盛り、オクラを添えて、すりおろした生姜をのせる。





※かぼちゃとなすの黒酢豚※

材料 4人分

豚ロース薄切り	200g	黒酢たれ	
下味		黒酢	大さじ3
溶き卵	1ヶ分	砂糖	大さじ1 1/2
小麦粉	大さじ2	醤油	大さじ1
酒	小さじ1	片栗粉	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4	塩	小さじ 1/3
こしょう	適量	水	100cc
なす	4個	サラダ油	大さじ3
かぼちゃ	200g	ごま油	小さじ1
いんげん	4本		

エネルギー
318kcal

たんぱく質
13.9g

脂質
18.3g

食塩相当量
1.6g

作り方

1. かぼちゃは種・わたを取り、横半分に切り、縦に幅5mmほどに切る。
2. なすはへたを切って、一口大の乱切りにする。いんげんは色よく茹でて、食べやすい長さに切る。(茹で塩は分量外)
3. 豚肉に下味の調味料Bをからめ、1枚ずつ一口大に折りたたむ。
4. 黒酢たれの調味料Cを混ぜておく。
5. フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱して、なすを並べ、時々返しながら3~4分焼き取り出しておく。
6. 同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して、かぼちゃを同様に焼き、取り出しておく。
7. フライパンの汚れをふき、ごま油小さじ1を入れ熱し、豚肉を並べ入れ、両面を2~3分ずつ焼く。
8. 黒酢たれを加え混ぜながら1分程煮て、かぼちゃ・なすを入れてからめ、煮立ったら火を止める。
9. 器に盛り、いんげんを飾る。



私たちの健康は私たちの手で
稲敷市食生活改善推進員協議会

※夏野菜のシロップ煮※ (不思議! 冬瓜が果物の味に・・・)

材料 4人分

ヒント◎ ある国の名前が入った果物です。

冬瓜 (皮をむいての重量)	200g	}	寒天	3~4g
ミニトマト	12ヶ		水	200cc
ブルーベリー	20粒	}	牛乳	100cc
砂糖	40g		砂糖	15g
水	200cc		シナモン(量はお好みで)	
レモン輪切り	4切れ			
シナモン	適量			

- ・ブルーベリーの代わりにプルーンでも美味しい
- ・季節のフルーツを加えても

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
120kcal	2.4g	2.1g	(0g)



作り方

1. 冬瓜は厚めに皮をむき、くり抜き器で丸くり抜く(サイコロ型でもよい)
2. トマトはへたを取り、熱湯でさっと通して皮を除く。
3. 鍋に調味料(砂糖・水)と冬瓜を入れ、透き通るまで柔らかめに煮て、火を止め(レモン輪切り・トマト・シナモン)を加え、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
4. 別の鍋に寒天と水を入れて火にかけ、混ぜながら寒天を溶かし、牛乳・砂糖を加え混ぜ、火を止め、容器に流し入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
5. 牛乳が固まったら、冬瓜と同じ型に切る。
6. 器に冬瓜シロップ漬け・牛乳寒天を盛り、ブルーベリーを散らし、好みにシナモンを振る。(不思議な味のデザートが出来上がり)



※かぼちゃ豆乳ゼリー※

材料 4人分



かぼちゃ (皮を除いて)	200g	砂糖	大さじ2	
豆乳	400cc		水	大さじ2
粉ゼラチン	10g		ラム酒	小さじ1～
水	大さじ4		あずき缶	40g～
			あればミントの葉	適量
			バニラエッセンス	適量

エネルギー
160kcal

たんぱく質
6.8g

脂質
3.8g

食塩相当量
(0g)

作り方

1. かぼちゃは種と皮を除き、1cm幅の一口大きりに切る。
2. 鍋にかぼちゃが隠れる位の水を入れ、柔らかくなるまで煮て、熱いうちに裏ごしする。
3. ゼラチンは水を加え混ぜ、10分程おいてふやかしてから、湯煎にかける。
4. ボールにかぼちゃ・豆乳・ゼラチンを加え、氷水を底にあてながらよく混ぜ合わせる。
5. トロリとしてきたら、バニラエッセンスを加え、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
6. 小鍋に(砂糖・水)を加え、ひと煮立ちさせ、火を止め、洋酒を加え、冷ましておく。
(シロップ)
7. ゼリーが固まったら、あずきを真ん中へのせ、シロップをかける。
あればミントの葉を飾るときれい。

