

野菜たっぷりランチ



○カレー炒め

《材料》4人分

豚肉・・・・・・・・200g
たまねぎ・・・・・・・・80g
もやし・・・・・・・・80g
青ピーマン・・・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・・50g
油・・・・・・・・小さじ2
カレー粉・・・・・・・・4g
塩・・・・・・・・小さじ2／5
こしょう・・・・・・・・少々
レタス・・・・・・・・40g

《作り方》

- ① 豚肉、たまねぎ、青ピーマン、にんじんを細切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、カレー粉、塩こしょうで味付けする。
- ⑤ お皿にレタスを敷き、その上に盛り付ける。



○夏野菜の焼きびたし

《材料》4人分

なす・・・・・・・・80g
赤ピーマン・・・・・・・・80g
ズッキーニ・・・・・・・・80g
ごま油・・・・・・・・小さじ2
だし汁・・・・・・・・60g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
大根・・・・・・・・40g
大葉・・・・・・・・2枚

《作り方》

- ① 大根をおろし、大葉は細切りにする。
- ② だし汁としょうゆを合わせておく。
- ③ なす、ズッキーニを輪切り、赤ピーマンをひと口大に切る。
- ④ フライパンにごま油をひいて野菜を炒め、②にひたす。
- ⑤ お皿に盛り付け、大根おろしと大葉を天盛りにする。



○冷汁

《材料》 4 人分

トマト・・・・・・・・・・ 8 0 g
きゅうり・・・・・・・・・・ 4 0 g
オクラ・・・・・・・・・・ 2 5 g
ツナ缶・・・・・・・・・・ 4 0 g
みょうが・・・・・・・・・・ 1 2 g
だし汁・・・・・・・・・・ 5 2 0 g
(冷蔵庫で冷やしておく)
みそ・・・・・・・・・・ 2 8 g

《作り方》

- ① トマトはさいの目切にし、きゅうりは小口切り、みょうがは輪切りにして水にさらす。
- ② オクラは塩もみし、茹でる。
- ③ 茹で上がったら冷水でさます。水気を取り、輪切りにする。
- ④ だし汁に味噌を溶かす。
- ⑤ 器にきゅうり、オクラ、トマト、ツナを盛り、④を注ぐ。
- ⑥ 最後にみょうがを天盛りする



○ヨーグルトムース

《材料》 4 人分

ヨーグルト・・・・・・ 1 2 0 g
牛乳・・・・・・・・・・ 1 2 0 g
マシュマロ・・・・・・・・ 8 0 g
みかん缶詰・・・・・・・・ 6 0 g

《作り方》

- ① 鍋に牛乳とマシュマロを入れ、マシュマロが溶けたらヨーグルトを加えて混ぜる。
- ② カップに①を注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 冷えたらみかんを盛り付ける。