

棒棒鶏

4
人分

暑い夏に活用してほしい！簡単さっぱりメニューです
タレもノンオイルで洗い物楽々です

材料

- 鶏ささみ 約300g (5-6本)
- お湯 1.5リットル
- ◆白すりごま 大5
- ◆白味噌 40g
- ◆麵つゆ 大1/2
- ◆酢 大1
- ◆水 大1.5
- ◆黒糖 小1/2
- 胡瓜や人参など好みの野菜

1. 鍋に湯を沸かす。
2. 完全にグラグラと沸騰したら火を止めて、すぐにササミを入れて、蓋をする。
3. そのまま冷めるまで放置する。
4. 中まで火が通っていたら、ササミの筋を取りながら、ほぐす。
5. ゴマだれの材料を全て混ぜてゴマだれを作る。
6. 千切り胡瓜やササミを盛り付けて、ゴマだれをたっぷりかけたら出来上がり。

胡瓜と大葉の塩麴浅漬け

4
人分

材料

- 胡瓜 2本
- 大葉 5枚
- 塩麴 小2
- 白ゴマ 少々
- お好みで、酢小2やごま油小2を入れたり、アレンジ自由。

1. 胡瓜は薄切りにし、大葉は千切りにする。
2. 塩麴とゴマを加えて軽く揉み込む。
3. 30分ぐらい置いて馴染ませたら完成



簡単時短！重ね煮白味噌スープ

4
人分

暑い夏にパパッと作れる簡単重ね煮スープです

材料

- えのき 半パック
- ズッキーニ 半分 薄切り
- 人参 50g 薄切り
- 豚薄切り 100g
- 水 500cc
- めんつゆ 大1/2
- 白味噌 大3～
- すり胡麻 適量

- 1.厚手の鍋に、塩、えのき、ズッキーニ、人参の順番に重ねる。
- 2.水を50cc加えて蓋をして、弱火で10分蒸し煮にする。
- 3.野菜がしんなりしたら、水を加えて加熱する。
- 4.沸騰したら弱火にして豚肉を入れてさっと煮る
- 5.麺つゆと白味噌を溶き入れる。
- 6.お好みですり胡麻をトッピングして出来上がり

フルーツ寒天ゼリー

4
人分

生フルーツも寒天ゼリーで失敗なし🎵

材料

- キウイ 1～2個
お好みのフルーツでOK
- 粉寒天 2g
- きび糖 or はちみつ 40g
- 水 300cc
- 柑橘果汁 大1

- 1.フルーツをお好みの大きさに切って、容器に並べる。
- 2.鍋に水ときび糖と粉寒天を入れて、中火で混ぜながらきび糖を煮溶かす。
- 3.沸騰して1分間、混ぜながらしっかり加熱し続ける。(☆ここがポイント)
- 4.火を止めて、柑橘果汁を加えて混ぜる。
- 5.容器に寒天液を入れて、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

フルーツなしで作って冷凍したら、しゃりしゃりアイスになります♡
まるでヘルシーガリガリ君

