



棒棒鶏&白味噌ごまだれ

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
ごまだれもノンオイルで洗い物楽々

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

●お好みの野菜

胡瓜、人参、レタス、大葉など

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る。
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. 野菜を千切りにする。
6. ゴマだれの材料を全て混ぜてゴマだれを作る。
7. 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。
8. お好みで糸唐辛子や白ごまをトッピングしてもキレイです。

冷やしたスープジャーに入れて
お弁当にもオススメです。

さっぱり美味しい🎵



簡単時短！重ね煮白味噌スープ

4
人分

忙しい日にも作りやすい、夏の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～お好みで調整
- 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。豚肉を入れてさっと火を通す。
- 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

暑い日にぴったり♪さっぱり寒天ゼリー

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。(☆POINT 寒天は1分しっかり加熱)
- 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、
子供にも人気です♡
まるでヘルシーガリガリ君

