

夏を楽しもう おうち de ごちそうレシピ

食欲のなくなりがちな暑い季節には、栄養のたっぷりつまった旬の食材やのど越しのよいメニューがおすすめです。見た目も涼しく、簡単で美味しいレシピをレパートリーに加えて、夏を乗り切りましょう！

ゴマ風味が食欲倍増 パンパンジーサラダ

〈材 料(2人分)〉

鶏ささ身……………3本	ゴマダレ
酒……………少々	練り白ゴマ……………大さじ1.5
キュウリ……………1本	砂糖……………大さじ1/2
トマト……………2個	酢……………大さじ1/2
糸唐辛子……………飾り用	しょうゆ……………小さじ2
	白ゴマ……………小さじ1
	ゴマ油……………小さじ1/2
	長ネギ(みじん切り)…3~4cm分

〈作り方〉

- ①沸かしたお湯に酒を加え鶏ささ身を入れる。3分ゆで、そのままお湯の中で粗熱を取る。
- ②キュウリはななめ薄切りにしてからせん切りに、トマトは薄く輪切りにする。
- ③皿にキュウリとトマトを盛り付け、①の鶏ささ身を割いてのせる。ゴマダレの材料を混ぜてかける。お好みで糸唐辛子を飾る。



ひとことポイント

- ささ身を電子レンジで加熱する場合は、酒をもみ込んで5分おき、ふんわりラップをして2分30秒(600W)。粗熱がとれたら手でほくします。

もちり涼しげ食感 わらび餅

〈材 料(4人分)〉

(A)わらび餅粉……………50g	きな粉……………30g
(A)水……………250ml	黒蜜……………適量
(A)上白糖……………25g	



〈作り方〉

- ①ボウルに(A)を入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせます。
- ②ザルでこしながら鍋に入れ、ヘラで混ぜながら中火で加熱します。
- ③半透明になったら弱火にして混ぜ続けます。透明になってからさらに2分程よく練り混ぜます。
- ④火をとめ、スプーンを2本使い一口大にして氷水に落としていきます。
- ⑤水気をきり、きな粉と黒蜜をかけて完成です。
※わらび餅に砂糖を入れているので、きな粉には砂糖を入れなくてOKです。

ひとことポイント

- ダマになるのを防ぐためザルでこし、火にかけたらヘラで混ぜ続けましょう。わらび餅は長時間冷やすとせっかくの食感が損なわれてしまうので、できたてを食べるのがおすすめです。

※写真はイメージです。