

# 夏を楽しもう おうち de ごちそうレシピ

食欲がなくなりがちな暑い季節には、栄養が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。  
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!

## 夏バテを吹き飛ばすスタミナメニュー ガーリックソースの豚肉ソテーライス

### 〈材 料(2人分)〉

ごはん	2合	A:ガーリックソース	
豚ロース(とんかつ用)	2枚	タマネギ	1/2個
塩こしょう	適量	ニンニク	1片
ニンニク	1片	しょうゆ	大さじ2
小麦粉	適量	酒	大さじ2
サラダ油	適量	みりん	大さじ1
レタス	適宜	砂糖	適宜

### 〈作り方〉

- ①豚肉は脂と赤身の間の筋に数本の切れ目を入れてから、包丁の背で叩いて肉の繊維を断ち、手で元の大きさに戻す。塩こしょうを少々振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにスライスしたニンニクと油を熱し、中火で①を焼く。(ニンニクがこげる場合は取り出しておく)
- ③こんがり焼き色がつき、端の方が白くなったら上下を返し、2分ほど焼いて器に盛る。
- ④皿にごはんを盛り、豚ソテーをのせてAをかける。

### A:ガーリックソース

- ①ニンニク1片とタマネギをすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①と酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れて中火で熱し、煮立ったら3分ほど混ぜながら煮詰める。



### ひとことポイント

● 厚めの豚肉は、焼く前に赤身と脂身の間に筋切りをし、肉を叩いて筋繊維をほぐします。焼いたとき反り返りにくくなり、食感も柔らかくなります。

## 涼し気な夏のおもてなしスイーツ ゆずゼリー

### 〈材 料(5個分)〉

ゆず	5個	砂糖	大さじ3
ゆずの皮	適量	ゼラチン	5g
水	250cc(果汁含む)	ミントの葉	適宜



### 〈作り方〉

- ①ゆずの実の上部分を切り、果肉をスプーンで取り出し、潰して果汁を絞り出す。
- ②ゼラチンをお湯に溶かす。
- ③①に②を加えてしっかり混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④冷えたら飾り用のゼリーを崩して乗せ、ミントやゆずの皮を飾る。

### ひとことポイント

● フォークなどで砕いたクラッシュゼリーをのせるだけで、清涼感がアップします。果肉を取り出したゆずの実にゼリーを入れるのもおすすめです。

※写真はイメージです。