

暑い夏を乗り越えよう うち de ごちそうレシピ

近年の記録的な猛暑に負けないための、ひんやり栄養満点メニューです。
健康的かつさっぱり爽やかな美味しさで、過酷な夏を涼しく乗り越えましょう！

胃腸をケアする 夏野菜ととろろの 冷しゃぶうどん

〈材 料(2人分)〉

うどん(冷凍または茹で)……………2玉	みょうが……………1個
豚薄切り肉……………100g	水菜……………1/2株ほど
オクラ……………2〜3本	長芋……………100g
めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ5〜8(お好みの濃さに冷水で薄める)	
トッピング(お好みで)……………梅、大葉、胡麻、カボス、海苔など	

〈作り方〉

- ①オクラに塩をふって板ずりし、サッと茹でて冷水に取り、縦に切る。水菜の根元を落として3cm幅に、みょうがを千切りにし、どちらも水にさらして水気を取る。長芋の皮をむいてすりおろしとろろにする。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したら少し火を弱める。豚肉を1枚ずつ広げながら入れ、色が変わるまでサッと茹でる。
- ③うどんを表示通りに茹で、氷水で揉み洗いをして冷まし、しっかり水気を切る。
- ④器にうどんを盛り、中央にとろろを流し入れ、その上に豚肉、オクラ、みょうが、水菜をバランス良くのせる。冷やしためんつゆを回しかけ、お好みでトッピングを加える。



ひとことポイント

- 豚肉は氷水で冷ますと固くなってしまいます。ザルに上げて自然に冷ますか、水にサッと通す程度にしましょう。

五感で楽しめる レモンとサーモンのカルパッチョ

〈材 料(4人分)〉

サーモン……………200g	A: 特製ソース
ベビーリーフ……………1/2袋	オリーブオイル……………大さじ4
レモン……………1個	酢……………大さじ2
紫玉ねぎ……………1/2個	レモン汁……………大さじ1/2
	砂糖(またははちみつ)……………小さじ1
	ハーブソルト……………小さじ1



〈作り方〉

- ①紫玉ねぎを、薄くスライスする。10分ほど冷水にさらした後、ザルに上げ、キッチンペーパーで水分を絞り取る。ベビーリーフを水洗いし、ザルに上げてしっかり水気を切っておく。レモンを半分にし、片方はソース用に絞る。残り半分は、飾り用に薄い半月切りにする。
- ②サーモンは柵(かたまり)の場合は、包丁をねかせるようにして薄切り(そぎ切り)にする。すでにスライスされているお刺身用ならそのまま使用できる。
- ③紫玉ねぎ、サーモン、レモン、ベビーリーフをバランス良く盛り付け、最後にAの特製ソースをかける。

ひとことポイント

- 特製ソースに、お好みで醤油をほんの少し入れると、サーモンと馴染みが良くなります。

※写真はイメージです。