

2014年 夏×ニユー



- あじのさっぱり和え
- 焼きがんも
- 夏野菜の煮こごり風
- 夏野菜の重ね蒸し
- 白ご飯
- ヨーグルト白玉

あじのさっぱり和え



【材料/6人分】 🔥 95 kcal (1人分)

あじの開き	3匹
みょうが	2個
青じそ	5枚
炒りごま	適量
レモン	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① あじの開きをオートグリルモードの干物モード(標準)に設定して焼き、骨を取り身をほぐします。
- ② みょうがと青じそを千切りにします。レモンは搾っておきます。
- ③ ボウルに①と②を入れ、薄口しょうゆとレモンを混ぜ合わせ炒りごまを加え器に盛り付け完成です。

焼きがんも



【材料/6人分】 🔥 137 kcal (1人分)

木綿豆腐	1丁	胡麻	大さじ2
乾燥ひじき	5g	片栗粉	大さじ3強
にんじん	15g	昆布茶	小さじ1/2
枝豆	50g	塩	小さじ1/2
しょうが	1片	砂糖	小さじ1/2
卵	1個	薄口しょうゆ	小さじ1
		炒め用	
		ごま油	大さじ2

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、にんじんは細切り、しょうがはせん切りにします。
- ② 枝豆を塩ゆでし、身を取り出しておきます。
- ③ 豆腐は軽く水切りをして、Aを入れて混ぜてから、その他の材料を全て入れて混ぜます。
- ④ フライパンにごま油(大さじ2)を入れ、【温度設定機能】160℃に設定します。スプーンですくって落とし、両面色よく焼き完成です。

第7の栄養素ファイトケミカルとは...？

今、注目されている食物に含まれる天然の化学物質です。ファイトケミカルが注目されている点として「抗酸化力」があります。私たち生物は、鉄がサビることと同様、放っておくとしだいに酸化してしまいます。特に、この季節は紫外線や暑さなどのストレスにより身体にサビ＝活性酸素が蓄積しやすくなります。野菜や果物に含まれる色や香り、苦みなどを元にしたファイトケミカルは自分自身が酸化する事で、活性酸素から私たちの身体を守り、生命を若々しく維持する力として注目を浴びているのです。

夏野菜の煮こごり風



【材料/6人分】 🔥 21 kcal (1個分)

粉寒天	1袋(4g)
水	500cc
白だし	60cc
みりん	大さじ1/2
なす(中)	1/3本
オクラ	3本
パプリカ	適宜
万能ねぎ	2本
卵	1個

中に入れる具材は
お好みのものでOK!

【作り方】

- ① なす、パプリカは5～6mmの角切りにし、なすは水にさらしておきます。
オクラは板ずりし、塩少々を加えた湯で1分【タイマー機能】ゆで、2～3mmの厚さに切ります。
万能ねぎも小さく切っておきます。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ火にかけ、寒天が溶けたら白だし、みりんを入れ、沸騰したら弱火にし、
を調えます。
- ③ なす、パプリカ、万能ねぎを入れ、1分【タイマー機能】煮ます。再び火にかけ強火にしたら、
オクラを入れ、沸騰してきたら溶いた卵を流し込み、火を止めます。菜箸で2～3回優しく
混ぜたら蓋をして2分程蒸らします。
- ④ 水をくぐらせた容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。
固まれば容器からはずし、お皿に盛り付ければ完成です。
(大きな容器で作る場合は、容器からはずした後、適当な大きさに切って下さい。)



夏野菜の特徴



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。
夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から
クールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられる物が多いので、夏に不足しがちな
栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の特徴です。旬の物を旬の時期に食べる事で、旬の野菜が
その時期に必要な栄養素を教えてくれるのです!!

ビタミンいっぱい夏野菜

効果

- | | | |
|-------|---|----------|
| ① トマト | ➡ | ① 老化防止 |
| ② なす | ➡ | ② 身体を冷やす |
| ③ 枝豆 | ➡ | ③ 疲労を回復 |
| ④ オクラ | ➡ | ④ 胃壁を保護 |
| ⑤ 大葉 | ➡ | ⑤ 食欲増進 |

etc

etc

夏野菜で上手に
ビタミンを摂取
しましょう!



夏野菜の重ね蒸し



【材料/6人分】 🔥 46 kcal (1人分)

なす	2本
パプリカ	2個
玉ねぎ	1/2個
オクラ	10本
ピーマン	2個
トマト	1個
塩	適宜
オリーブオイル	適量

【作り方】

- ① **なす**は一口大に切り、**塩**をふりしんなりさせ水分をふきとり、**オクラ**は**塩**でもんでおきます。
- ② **パプリカ・ピーマン**は、食べやすい大きさに切り、**玉ねぎ**はくし切り、**トマト**はざく切り、**オクラ**は堅い部分(がく)をとり半分に切ります。
- ③ ボウルに①と②、**オリーブオイル**を入れて混ぜます。
- ④ ダッチオーブンに入れて、**オーブンモード15分加熱・10分余熱**し完成です。

ヨーグルト白玉



【材料/6人分】 🔥 110 kcal (1人分)

～白玉団子～

白玉粉	80g
ヨーグルト(無糖)	80g
上白糖	大さじ1

～シロップ～

水	200cc
はちみつ	大さじ4
レモン汁	1/2個分

フルーツ	適宜
------	----

お好みのフルーツと共に盛り付けます！
キウイ、さくらんぼ、バナナ、オレンジ等

【作り方】

- ① ボールに**白玉粉**と**上白糖**を混ぜ、**ヨーグルト**を入れながら、なめらかで、耳たぶほどのやわらかさになるまでよく練り、白玉団子を作ります。
- ② ①を30等分し丸めたら、真ん中を指で押さえてくぼませます。鍋に湯を沸かし、沸騰したら団子を入れます。鍋底に沈んだ団子が浮き上がってきたら**2分【タイマー機能】**ゆで、冷水にとり、水気をとります。
- ③ **水**と**はちみつ**を鍋に入れ、沸騰したら火を止め、**レモン汁**を加え混ぜます。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし、シロップの完成です。
- ④ 白玉団子、カットしたフルーツを器に盛り、よく冷えたシロップを注いだら出来上がりです。