



5

～お腹いっぱい素麺～

暑さで食欲が落ち、素麺だけというご飯になっていませんか？少し食材をプラスするだけで、腹もちが良くバランスの整った1食になります。麺には意外と多くの塩分が含まれています。つゆはたっぷりつけずに、わさび・みょうが・生姜などの香りの物を上手に活用しましょう。

- 1 たっぷりの湯で素麺を茹で、流水でもみ洗いし、水気をよく切っておく。
- 2 ささみは茹でて、細かくほぐす。
- 3 オクラは茹でて、小口切りにする。
- 4 卵は薄く焼き、細く切る。
- 5 生しいたけは石づきを取り、Aで煮る。
- 6 みょうがは薄切りにする。
- 7 Bを沸騰させ冷まし、つゆを作る。
- 8 器に1を入れ、上に2～7・プチトマト・桜えびを飾る。



貝だくさんの素麺。
ツルツルッとした
喉ごしが最高です。
野菜と一緒に食べ
て夏バテ知らず！

1人分
506 kcal

材料(4人分)/

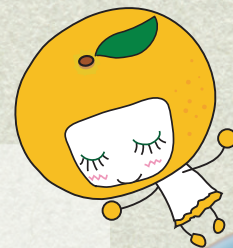
素麺……………8束	Aしょうゆ…大さじ1
ささみ……………4本	A砂糖……………小さじ2
オクラ……………4本	Bだし汁……………300cc
卵……………4個	Bしょうゆ…大さじ1
生しいたけ……………4枚	Bみりん……………小さじ2
みょうが……………少々	
プチトマト……………4個	
桜えび……………少々	

7

～鶏肉ときのこの味噌チーズ～

秋と言えばきのこですね。ボリュームがあるのに低カロリーというのが魅力的です。きのこは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや糖質と脂質の代謝を促進するビタミンB1とB2を含み、骨粗しょう症や肥満・糖尿病の予防にも効果的です。

- 1 鶏もも肉はそぎ切りする。
- 2 えのき茸は株を取り、ほぐす。
- 3 しめじは小房に分ける。
- 4 まいたけはほぐす。
- 5 エリンギは線に切る。
- 6 フライパンに油をひき1を炒め、火が通ったら2～5を入れる。
- 7 Aを入れてから混ぜる。
- 8 最後にチーズを入れ、火を止めふたをする。



4種類のきのこの
らふわっと香る秋
の風味。味に深み
をプラスしてくれ
るお味噌がGood!



1人分
124 kcal

材料(4人分)/

鶏もも肉……………60g	みつば……………少々
サラダ油……………2g	A味噌……………6g
えのき茸……………10g	Aみりん……………3g
しめじ……………10g	砂糖……………2g
まいたけ……………10g	スライスチーズ…1枚
エリンギ……………10g	

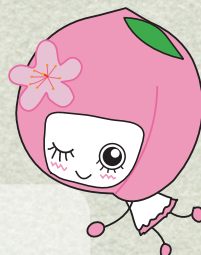
6

～秋刀魚の香草焼き～

秋と言えば「秋刀魚」ですね。秋刀魚には血液の流れを良くし、悪玉コレステロールを減らす作用のある脂肪が含まれています。また、脳細胞を活性化し、頭の回転も良くする働きもあります。

秋刀魚以外にも、ぜひ旬の魚などで試してみてください。

- 1 三枚におろした秋刀魚に塩、こしょうする。
- 2 パセリ・にんにくはみじん切りにする。
- 3 粉チーズとパン粉、2を混ぜる。
- 4 1に3をまぶし、フライパンで焼く。



和の秋刀魚がチーズ
とパセリで洋風の装
いに。おいしい脂が
のったジューシーな
味わいです♪



1人分
235 kcal

材料(4人分)/

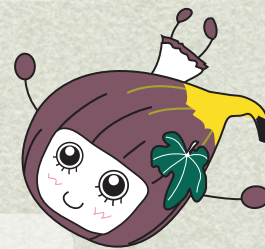
生秋刀魚……………2匹分	にんにく……………少々
塩・こしょう……………少々	サラダ油……………大さじ1
パン粉……………大さじ1	
粉チーズ……………小さじ2	
パセリ……………少々	

8

～五目きんぴら～

この時期うまみを増すのが、さつまいも・じゃがいも・れんこんなどの根菜類。根菜類には、胃腸の働きを高め・体を温める役割があります。

特に、れんこんは根菜類の中でもビタミンCが豊富で、風邪予防や免疫力を高めます。これからの季節に是非食べてほしい食材です。



シャキシャキした
歯触りのれんこん。
プリっとした系こん
にゃく。色々な食感
が楽しめます。



1人分
58 kcal

材料(4人分)/

れんこん……………80g	Aしょうゆ…大さじ1.5
にんじん……………40g	A砂糖……………大さじ1と1/3
じゃがいも……………80g	
糸こんにゃく……………40g	
生しいたけ……………40g	
油揚げ……………20g	

- 1 よく洗ったれんこんは、皮付きのまま薄くスライスする。
- 2 にんじんは、いちよう切りにする。
- 3 じゃがいもは、短冊に切る。
- 4 糸こんにゃくは、さつと茹で適当な長さに切る。
- 5 生しいたけは、石づきを取り、線に切る。
- 6 油揚げは、油抜きをし線に切る。
- 7 1～6をから炒りし、Aで味付けする。

