

→今月の【 簡単レシピ 】2023/7月更新

今月の簡単レシピは夏野菜を使ったメニューです🍆🍅🥒

夏野菜には体を冷やしてくれる作用があるので、暑い夏にはもってこい♪です。

食卓を夏野菜で彩りよく飾ってみましょう🍽

簡単レシピ 『夏野菜たっぷりメニュー🍆🍅🥒』

アジのムニエル トマトソース

【材料 2人分】

アジ切り身 2切(140g)
塩こしょう 少々
小麦粉 10g
オリーブ油 小さじ1
料理酒 小さじ2
トマト 1/2個(80g)
玉ねぎ 1/4個(50g)
ウスターソース 小さじ2
パセリ 少々

【作り方】

- ①アジ切り身は塩こしょうをふって小麦粉をまぶす
- ②玉ねぎはみじん切にして水気をしぼり、粗みじん切のトマト、ウスターソースを加えて混ぜる
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①の皮目から焼いて加熱し、裏返したら料理酒をふって蒸し焼きにする
- ④③を器に盛って②をのせ、パセリをふる



※ 栄養量(1人分)エネルギー169kcal 塩分1.7g



オクラの冷や汁

【材料 2人分】

オクラ 4~5本(50g)
茶色えのき 1/2P(50g)
みょうが 1本(15g)
だしの素 2g
水 2カップ(320cc)
料理酒 小さじ1
薄口醤油 小さじ2
白こしょう 少々

【作り方】

- ①オクラは表面を洗って小口切、茶色えのきは石づきを取って1cm長、みょうがは千切にする
- ②鍋に水、だしの素、茶色えのきを入れて加熱し、沸騰したらオクラとみょうがを加えてひと煮たちさせ、調味料を入れて味を調える
- ③鍋ごと流水で冷まして粗熱を取り、冷蔵庫でさらに冷やしておく
- ④冷たくなったら器に盛る

※ 栄養量(1人分)エネルギー57kcal 塩分1.4g

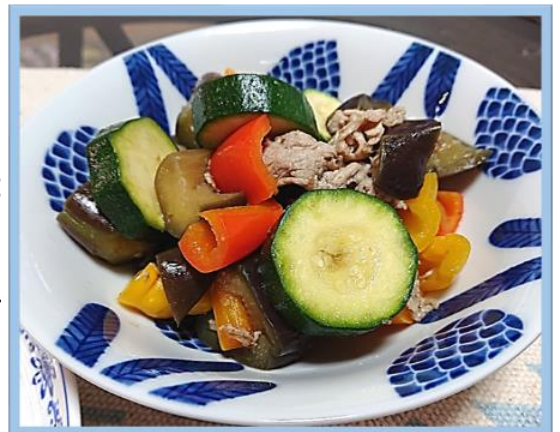
夏野菜の生姜焼き

【材料 2人分】

豚小間切 80g
茄子 1本(160g)
ズッキーニ 1本(140g)
パプリカ 1/2個(100g)
おろし生姜 1かけ(6g)
ごま油 小さじ1
料理酒 大さじ1
水 大さじ2
濃口醤油 大さじ2
薄口醤油 小さじ1

【作り方】

- ①茄子は縦半分に切り、1cm幅の半月切、ズッキーニは輪切、パプリカは2cm角切にする
- ②鍋にごま油を入れて熱し、豚小間切を炒める
- ③②の色が変わったら茄子とズッキーニを入れて炒め合わせ、料理酒と水を加えて加熱する
- ④軽く火が通ったらパプリカとおろし生姜、調味料を加えて味を整える



※ 栄養量(1人分)エネルギー234kcal 塩分1.8g