

♪夏につくる簡単おかず♪

暑くて調理をするのも嫌になりますが、夏バテを予防するためにも栄養のあるものを食べたい！
なるべく火の前にいる時間が短くて、簡単にできるメニューを考えました。

きのこたっぷり肉まん

<材料(1人分)>			
生地	強力粉	65g	
	ベーキングパウダー	4g (小さじ1)	
	砂糖	6g (小さじ2)	
	ごま油	6.5g (大さじ1/2)	
	水	30g	
	豚ひき肉	50g	
	しいたけ	25g	
	えのきたけ	25g	
	A	青ねぎ	6g (大さじ1)
		しょうが	1g (小さじ1/4)
酒		7.5g (大さじ1/2)	
塩		1g (小さじ1/6)	
しょうゆ		0.5g	
こしょう		少々	
片栗粉		2.5g (小さじ1弱)	
ごま油		2g (小さじ1/2)	
	湯	30g	

<作り方>

- ①ボウルに強力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、手でざっと混ぜる。ごま油と水を回し入れて指先で軽く混ぜる。全体になじんだら、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。生地が手につかなくなったらひとまとめにし、ボウルにラップをかけて室温に10分間おく。
- ②しいたけとえのきたけをみじん切りにする。青ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。ボウルに豚ひき肉とAを入れて練り混ぜ、白っぽくなったらきのこを加えて混ぜ、肉まんの数に分けて丸める(1人3個)。
- ③台に打ち粉(分量外)をし、生地を棒状に伸ばして肉まんの数分に切り分ける。生地1切れを軽く丸めて台に置き、手のひらで押して平らにする。めん棒に打ち粉をし、直径10～11cmの円形にのぼす(めん棒を生地の端から中央に向かって転がしては生地を少し回す)。
- ④生地中央に具をのせ、生地のふちを少しずつつまんでひだを寄せながら包み、中央でひとひねりして閉じる。
- ⑤湯を沸かす。フライパンにオーブンシートを敷き、④を間隔をあけて並べる。フライパンのふちから分量の湯を注ぎ、ふたをして中火にかける。約3分間蒸し焼きにし、フツフツしたら弱火でさらに8分間蒸し焼きにする。

主食と主菜を兼ねた1品！

こねたり包んだりする間は火を使わず、蒸し焼きにしている間は、火から離れていられます(火の元には注意を)。



酸辣湯（サンラータン）

具材

<材料(1人分)>	
絹ごし豆腐	20g
はるさめ	8g
たけのこ（水煮）	10g
豚薄切り肉	10g
水	150ml
鶏がらスープの素	0.5g
酒	3g（小さじ1/2強）
しょうゆ	1g
塩	0.1g
こしょう	少々
片栗粉	3g（小さじ1）
卵	10g
酢	7.5g（大さじ1/2）
ラー油	お好み

<作り方>

- ①豆腐は1cm角に切る。たけのこも豚肉を細切りにする。片栗粉に2倍量の水を加えて水溶き片栗粉にする。卵を溶いておく。
- ②分量の水と鶏がらスープの素を鍋に入れて沸かし、具材を入れて弱火で煮立てる。
- ③酒、しょうゆ、塩、こしょうで味付けし、水溶き片栗粉をよく混ぜながら少しずつ流し入れる。
- ④スープのとろみを確認して、溶き卵を回し入れ、酢を加えてひと煮立ちしたら器に盛り付ける。好みでラー油をかける。

酸っぱ辛くて食欲をそそるスープです。とろみがつくと冷めにくいので、熱くて食べにくい時は、片栗粉を抜いてください。

トマトシャーベット

<材料(1人分)>	
トマト	120g
はちみつ	12g（大さじ1/2）

凍ったトマトは水につけると皮がつるんとむけます。すりおろしたトマトはそうめんなどにかけてもおいしい！

<作り方>

- ①トマトを洗ってヘタをくり抜き、丸ごと冷凍する。
- ②凍ったトマトを水につけ、皮をむく。
- ③皮をむいた凍ったトマトをおろし金ですりおろす（ミキサーでもOK）。
- ④③を器に盛り付け、上からはちみつをかける。

栄養価

		基準値
エネルギー (kcal)	633	650 未満
主食（穀類由来の炭水化物）	46.6g	40～70g
主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品由来のたんぱく質）	14g	10～17g
副菜（野菜、いも類、きのこ類、海藻類）	186g	120～200g
食塩相当量	2.3g	3g 未満

