

■ 冷やしパスタ ■

<材料> 4人前
 スパゲティ…200g
 ハム…3~4枚 → 細切り
 きゅうり…1本 → 5cm長さの細切り
 トマト…中1個 → くし形の薄切り
 卵…2個 → 「まんま小2」を加えて薄焼き卵を作り、
 5cm長さの細切りにする

(A) { 「まんま」…大1.5
 「まるやか酢」…大6
 ゴマ油…小2
 いらりゴマ…適量

<作り方>
 ①スパゲティは茹でて冷水にとり、水を切ってゴマ油を少々まぶす。
 ②(A)を混ぜ合わせドレッシングを作る。
 ③器に①を盛り、細切りにした具材をのせてゴマを振り、②を大2位振りかけて出来上がり。

*しそ・みょうが・生姜などを添えたり、茹でたもやしやわかめ等を加えても良い。
 ゴマ油をオリーブオイルに、スパゲティを中華そばやソーメンに変えても美味しくいただけます(^*)v

■ 夏野菜のスープ ■

<材料> 4人前
 ズッキーニ…1本 → いちょう切りにする
 玉ねぎ…1/2個 → 薄切りにする
 オクラ…2本 → 輪切りにする
 水…600cc
 「まんま」…大3
 胡椒…適量

<作り方>
 ①鍋に水を入れ、沸騰したら切った材料と「まんま」を入れる。
 ②火が通ったらお好みで胡椒を入れる。

■ しそご飯 ■

<材料> 4人前
 米…3合 → といでザルにあげておく
 しめじ…1袋(100g)
 → 小さく割く(長いのは3等分に切る)
 人参…40g → 小さいみじん切り
 しそ…3枚 → 粗みじん切り
 「まんま」…大3

<作り方>
 ①炊飯器にしめじと人参と「まんま」を入れて、普通炊飯の水加減にし、よく混ぜて炊く。
 ②炊き上がったら、しそを混ぜて盛り付ける。

■ ニラレバ炒め ■

<材料> 4人前
 鶏レバー…200g → 一口大に切り、脂肪と血合いを取り除き、水洗いして水分を切る
 ニラ…1束 → 3cm長さに切る
 生姜…40g → 千切りにする
 (A) { 「まんま」…大1
 黒糖…大1
 酒…大1

<作り方>
 ①鍋にした処理をしたレバーと(A)と生姜を入れ、レバーに火が通ったら、ニラを加えて汁気がなくなるまで少し煮つめて出来上がり♪

★レバーには、タンパク質・鉄分・亜鉛・ビタミンA・B1・B2・葉酸が多く含まれ、ニラには、ビタミンAをはじめ葉酸・食物繊維・カリウムなどが豊富に含まれています。栄養価が高く夏バテなど疲労回復におすすめの一品です！

【参考】 ■ ラッキョ漬 ■

ラッキョ…1kg、 たかの爪…2~3本
 (A) { キビ糖…250~300g、
 「まるやか酢」…ラッキョがひたひたに漬かる程度

<作り方>
 ①ラッキョを水洗いし、薄皮を取り、上下をカットしてから熱湯をかけ、水分を切る。
 ②①を(A)に浸けこみ、たかの爪を好みの量入れる(約1週間で浅漬けになります)。