

■ 夏休みの炊き込みごはん寿司 ■

<材料> 4人前

米…3カップ、「まんま」…大2
砂糖…大1/2、「まるやか酢」…50cc
いりごま…少々

(A) { 「鶏肉・豚肉」お好みで…100g
ありあわせの具材…150g程度
例えば 枝豆・人参・ごぼう
とうもろこし・しいたけ など

<作り方>

- ①米は水洗いし約30分間浸け置きする。
- ②①の米に3カップの水と「まんま」大2を入れ、(A)の具材を加えて炊く。
- ③炊き上がった炊き込みごはんをボールに移し、「まるやか酢」50ccを振りかけてさっくりと混ぜ合わせ、いりごまをふる。

■ 豚しゃぶのマリネ ■

<材料> 4人前

豚バラ薄切り肉…200g
玉ねぎ…1個(250g) → 薄切りにしてさっと水にさらす
きゅうり…1~2本 → 細切りにする
生姜…1片 → 千切りにする
(A)「まんま」…大2、「まるやか酢」…大3

<作り方>

- ①「まんま」少々を加えたお湯で豚肉を茹で、ザルにとって水気を切り、3cmの長さに切る。
- ②ボールに(A)を合わせ、①と生姜を和える。次に玉ねぎときゅうりを加えて混ぜ合わせれば出来上がり。

■ 白玉入り吸い物 ■

<材料> 4人前

白玉粉…1カップ、水…約80cc
みょうが…1個 → 千切りにする
なめこ…1袋 → 軽く水洗いし、ぬめりを取る
オクラ…4本 → 洗って、小口切りにする
(A)「まんま」…大3、お湯…600cc

<作り方>

- ①白玉粉に水80ccを少しずつ加えながらこね、耳たぶほどの硬さになったら、一口大に丸める。
- ②鍋に(A)を入れて煮立たせ、①を入れる。火が通れば、なめこことオクラも加える。
- ③②を器に盛り、みょうがを飾る。

■ ゴーヤのさっぱり和え ■

<材料>4人前

ゴーヤ…大1本
→縦半分に分けて中の白いわたを取り、薄く小口切りにする

かつおぶし…適量
(A)「まんま」…小1、「まるやか酢」…大1

<作り方>

- ①鍋にお湯を沸かし、まんまを少々加え、ゴーヤを入れて、サッと色が変わったならザルに取る。
- ②①を(A)で和え、器に盛る。

【参照】簡単！野菜たっぷり！おやつにも、おつまみにも是非♥

■ ピクルス ■

<材料> 4人前

大根…100g、人参…小1本、きゅうり…1本
生姜…1片(10g)、「まんま」…小2
(A)「まんま」…大1、「まるやか酢」…大3

<作り方>

- ①大根、人参、きゅうりは食べやすい大きさに切り熱湯にさっとくぐらせ、ザルにあげ粗熱をとる。
- ②①に(A)と千切りにした生姜を入れて良く混ぜる。
※お好みでローリエや鷹の爪、オリーブオイルを大さじ1程度を加えても良い。

たっぷり食べて、暑いコロナの夏を
元気に過ごしましょう☆彡

豚肉はうなぎと同じようにビタミンBを多く含み夏バテ
予防に！
ゴーヤはお肌に嬉しいビタミンCたっぷりのお野菜。
そして、お酢は食中毒の予防にも最適です(*~*)
1日に「まるやか酢」大1(15cc)を10倍に薄めて飲むと、
身体にとっても良いそうです(*~*)水の代わりにジュース
や豆乳(150cc)に入れても飲みやすいですよ(^~♪