



梅干しとじゃこのちらしずし

暑いときは食欲が落ちて、簡単な炭水化物だけの食事になっていませんか。ちょっとした工夫次第で食欲が戻ります。ぜひ、お試しください。

○材料（4人分）

- ・米 ----- 2 カップ
- ・だし昆布 ----- 10cm
- ・合わせ酢
酢 50cc、砂糖 大さじ 2、塩 小さじ 1/4
- ・梅干し ----- 3 個
- ・ちりめんじゃこ ----- 100 g
- ・白ごま ----- 30 g
- ・プロセスチーズ ----- 60 g
- ・青しそ ----- 8 枚

<作り方>

- ① 米を洗ってザルに上げ、同量の水と昆布を加えて炊き上げる。
- ② ①に合わせ酢を打ち、すし飯を作る。
- ③ 梅干しは、種を除いて粗みじんに切る。
- ④ プロセスチーズを細かく切る。
- ⑤ 青しそを干切りにし、水にさらす。
- ⑥ 白ごまは袋に入れ、すりこ木で軽くたたく。
- ⑦ ちりめんじゃこは、さっと湯通しする。
- ⑧ ②のすし飯に青しそ以外のすべてを混ぜ合わせて皿に盛り付け、最後に青しそを散らす。

暑い夏のおすすめメニュー

豚肉のしょうが焼き

疲労回復に適しているビタミンB 1 を含む食品の代表といわれる「豚肉」。ぜひ、暑い時期だからこそ食べてください。

付け合わせに、野菜をお忘れなく！

○材料（4人分）

- ・豚肉ローススライス ----- 300 g
- ・玉ネギ ----- 1/2 個
- ・油 ----- 大さじ 1
- ・ショウガ ----- 30 g
- ・調味料

しょうゆ 大さじ 1、みりん 大さじ 1

砂糖 小さじ 1、酒 大さじ 2

○付け合わせ（4人分）

- ・レタス 4 枚、トマト 1 個、レモン 1/2 個

<作り方>

- ① 豚肉を 4 ～ 5cm ぐらいに切る。
- ② 玉ネギを適当な大きさに切る。
- ③ ショウガをすりおろす。
- ④ ③に調味料を合わせてビニール袋に入れる。
- ⑤ ①と②を④のビニール袋に入れて軽くもみ、20 分ぐらい置く。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤をいためる。
- ⑦ 皿に付け合わせの野菜を盛り、⑥を盛り付ける。

