

# 旬の食材を使った夏バテ予防レシピ



## 夏野菜のそうめんチャンプルー

そうめんも、夏野菜と一緒に炒めるとおかずになります♪  
カレー粉で食欲増進！

材料	4人分	作り方
そうめん 夏野菜 (なす、ピーマン、オクラなど) 豚ひき肉 にんにく カレー粉 ごま油 塩・こしょう 酒 しょうゆ	4束 適量 200g 1かけ 小さじ1 大さじ2 少々 大さじ1 大さじ1強	① 沸騰したお湯で、そうめんを袋の表示どおりに茹で、流水で洗い、水気をしっかり切ります。 ② 夏野菜は食べやすい大きさに切ります。(オクラは茹でておくとよいでしょう。) ③ フライパンにごま油を熱し、薄切りにしたにんにく、ひき肉を入れて、しっかり炒めます。 ④ ③に②を加えてさらに炒めて、塩・こしょう、カレー粉で味をなじませます。 ⑤ 酒としょうゆをふりいれ、①を加えて、強火で炒めて、出来上がりです。

## まるごとピーマンのアヒージョ風

ピーマンをまるごと電子レンジ♪  
にんにくでスタミナUP！  
パンにつけて食べましょう。



材料	4人分	作り方
ピーマン えび ミントマト にんにく 赤とうがらし (種を除く) 塩 オリーブ油 // 黒こしょう	12個 300g 16個 4かけ 2本 小さじ1 大さじ6 1カップ 適量	① えびは背わたを除き、塩少々で軽くもんでから、流水で洗い、水気をよく拭き取ります。 ② ミントマトは、へたをとり、側面に1cmほどの切り込みを入れます。 ③ にんにくは包丁の腹でつぶしておきます。 ④ ピーマンは、側面に包丁の先で数か所切り込みを入れ、一つずつラップに包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で6分間加熱します。 ⑤ ボウルに氷水を準備し、④のピーマンをラップごと入れ、色止めをしてから、ラップをはずし、水気を絞り、よく拭き取ります。 ⑥ 鍋にオリーブ油(大さじ6)、にんにく、お好みで赤とうがらしを入れ、中火でにんにくが色づくくらいまで熱し、にんにくの香りをオリーブ油へ移します。 ⑦ えび、ミントマトを加えてさっと炒め、えびの色が変わったら、⑤のピーマンと塩を加えます。 ⑧ ⑦にオリーブ油(1カップ)を注いで煮立て、中火で3分間煮ます。仕上げに黒こしょうをふって出来上がりです。

## きゅうりの梅おかか和え

簡単お弁当おかず♪  
梅でさっぱりと！ごはんがすすみます。



材料	作りやすい分量	作り方
きゅうり 塩 梅干し 削り節	1本 少々 2個 適量	① きゅうりは薄切りにし、塩を振って、しんなりするまでおいておき、水気を絞ります。 ② 梅干しは種を除き、包丁でつぶしておきます。 ③ ボウルに①と②、削り節を入れて、混ぜ合わせて出来上がりです。