

夏バテ予防！

R1.07.01



たこのガスパチヨ風パスタ

鶏ささみときゅうりのごま和え

インゲンと人参のピカタ

レモンヨーグルトゼリー

たこのガスパチョ風パスタ

材料(4人分)

スパゲッティ(1.4mm)	320g
ゆでたこ	160g
トマト	4個
玉ねぎ	1/2個
A	水 100cc
	コンソメ顆粒 小さじ 2
	塩 小さじ 1/2
バジル	8枚
黒コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ 2

作り方

1. たこは薄切りにする
トマトは湯むきしてざく切りにする
玉ねぎもざく切りにする
バジルは細切りにする
2. ミキサーにトマトと玉ねぎとAの調味料を入れて
攪拌する
3. スパゲッティは茹でて水にとり冷やす
4. 水気を切ったスパゲッティと2を混ぜ合わせる
5. 皿に盛り付け、薄切りにしたたことバジルをのせる
黒コショウとオリーブオイルをかける

鶏ささみときゅうりのごま和え

ささみ	4本
キュウリ	2本
酒	大さじ4
塩	少々
A	すりごま 大さじ 1
	しょうゆ 小さじ1
	酢 小さじ1
	ごま油 小さじ1

作り方

1. 鶏ささみは筋を取り酒をふりレンジ600wに4分かける
冷めたら細かくほぐす
2. キュウリは斜め薄切りにして、塩もみし
しんなりしたら水を絞る
3. Aの調味料をよく混ぜ、1と2を入れ和える

インゲンと人参のピカタ

インゲン	10本
人参	1/2本
卵	1個
粉チーズ	大さじ 1
こしょう	少々
塩	少々
小麦粉	少々
オリーブオイル	大さじ1

作り方

1. インゲンはラップに包み電子レンジ600Wで1分
加熱する
人参はインゲンと同じ大きさに切り、同様に加熱する
2. ボールに卵を割り入れほぐす。粉チーズ、こしょう
塩を入れてよく混ぜる
3. インゲンと人参に小麦粉をふるう
2の液にくぐらせる
4. フライパンを熱し、オリーブオイルを入れる
3を5本ずつ交互に並べ、中火で両面焼く
5. 残った卵液をかけて、きつね色になるまで焼く

レモンヨーグルトゼリー

ヨーグルト	300g
レモン汁	20ml
はちみつ	65g
粉ゼラチン	5g
水	50ml
ミント	適量

作り方

1. ゼラチンを50mlの水でふやかす
ラップをしないでレンジに30秒ほどかけて溶かす
2. ボールにヨーグルトとレモン汁とはちみつを入れて
よく混ぜる
ゼラチンも入れて混ぜる
3. 器に入れて冷やし固める