

夏

大葉ハンバーグ

磐田の食材 大葉



しその香りが食欲をそそり、夏バテ防止にもなります。

(1人分)
 エネルギー 326kcal
 たんぱく質 22.8g
 脂質 21.4g
 塩分 1.6g

作り方

玉ねぎをみじん切りにし、炒めたら冷ましておく。
 にんじん、大葉16枚はみじん切りにしておく。
 パン粉に牛乳を入れ、浸しておく。
 スライスチーズを二つ折りにし、大葉で包んでおく。
 合いびき肉の中に、牛乳に浸したパン粉、塩、こしょう、
 ナツメグ、卵を入れ、よくこねる。
 ハンバーグのたねを4等分にし、手のひらで薄くのばし、大
 葉で包んだチーズをのせ、包みこむようにして形を作る。
 形を整えたら、フライパンで焼き、好みのソースをかける。

材料(4人分)

大葉 20枚
 合いびき肉 320g
 にんじん 1/4本
 玉ねぎ 小1個
 卵 1個
 パン粉 1/2カップ
 牛乳 50cc
 塩 小1/2
 こしょう 少々
 ナツメグ 少々
 スライスチーズ 4枚
 油 適量

夏

オクラの長寿あえ

磐田の食材 :オクラ



オクラのネバネバとした「ぬめり」の成分は、ペクチンなどの食物繊維です。これらには、整腸作用やコレステロールを低下させる働きがあります。

(1人分)
 エネルギー 75kcal たんぱく質 3.1g 脂質 1.2g 塩分 2.2g

材料(4人分)

オクラ 10本
 白葱 4本
 削り節 適量
 味噌 大さじ4
 砂糖 大さじ2
 酢 60cc
 からし 適量

作り方

白葱は斜め切りにし茹でる。
 オクラは薄塩でゆで、小口切りにする。
 冷めたら を酢味噌(好みでからしを加える)であえ、削り節をのせる。

夏

なすのryanpan

磐田の食材 :なす



なすは、からだを冷やす野菜で暑い夏にはうってつけの食品です。火を使わず、簡単にできる料理です。

(1人分)

エネルギー 46kcal 脂質 2.1g
たんぱく質 1.4g 塩分 0.9g

材料(4人分)

なす	3本	
青ねぎ	2本	
しょうが	1/2かけ	
いりごま	小さじ1	
A	酢	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2	

作り方

なすは、ヘタをとり、ラップに包んで1本につき電子レンジ(レンジ強)で2分程加熱する。蒸しあがったらラップごと氷水に浸ける。なすが冷めたら氷水から出し、冷蔵庫で冷やしておく。青ねぎ、しょうがはみじん切り、ごまは切りごまにしてAと合わせる。なすを食べやすい大きさに切り器に盛り、のタレをかける。

夏

さやいんげんの焼きびたし

磐田の食材 :さやいんげん



さやいんげんの焼いた香りとシャキシャキとした食感がおいしい一品です。さやいんげんは、-カロテンやビタミンB群を豊富に含む緑黄色野菜です。-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の抵抗力を高めます。

(1人分)

エネルギー 51kcal たんぱく質 1.3g 脂質 3.3g 塩分 0g

材料(4人分)

さやいんげん	200g
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ1
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ1
削りかつお	適量

作り方

さやいんげんは半分の長さに切り、塩をまぶしてもみ、水洗いして水気を切る。フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、さやいんげんを並べて3~4分焼く。上下を返し、さらに3~4分軽く焦げ目がつくくらい焼く。器に盛り、Aを混ぜてかけ、削りかつおをのせる。

夏

トマトのミルフィーユ

磐田の食材 : トマト



トマトに含まれるβ-カロテンは、鼻やのどの粘膜を強くします。マヨネーズ入りのドレッシングは、子どもも大好き！

材料（4人分）

トマト	小2個(200g)
玉ねぎ	小1個(100g)
水菜	80g
塩	少々
豚ロース	100g
塩・酒	少々

ごまドレッシング

A	すりごま	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ1
	だし汁	大さじ1

(1人分)

エネルギー	159kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	11.6g
塩分	0.6g

作り方

トマトは横に6枚位にスライスし、塩をふり10分おく。
玉ねぎは薄めにスライスし、塩もみして1分水にさらしザルにあげる。
水菜は3cm幅に切って玉ねぎと合わせる。
鍋に湯を沸かし、塩・酒を加える。一口大に切った豚肉を一枚ずつ入れて茹で色が変わったら氷水に取り、冷めたらザルにあげ水気を切る。
皿にトマト・豚肉・玉ねぎを重ね、繰り返す。
Aを混ぜ白、ごまドレッシング作る。 にかける。

夏

かぼちゃと卵のとろみスープ

磐田の食材 : かぼちゃ・卵



免疫力をアップさせるかぼちゃと卵のたんぱく質は、夏バテ予防に効果的！

材料（4人分）

かぼちゃ	400g
卵	2個
水	5カップ
鶏がらだしの素	小さじ1
塩	小さじ2/3
片栗粉・水	各大さじ2
こしょう	少々
ごま油	小さじ2/3

作り方

かぼちゃは一口大に切る。
鍋に 水のかぼちゃと分量の水、鶏がらだしの素を入れて火にかけて煮、火が通ったら塩で味を整える。
片栗粉を水でといて加え混ぜ、とろみがついたら卵をときほぐしまわし入れる。卵に火が通ったらこしょうをふり入れ、ごま油をたらして火を消す。

(1人分)

エネルギー	151kcal	脂質	3.5g
たんぱく質	5.0g	塩分	0.9g

夏

メロンのチーズどら焼き

磐田の食材 :メロン



メロンの甘さとチーズの酸味がよくあいます。1本の木に1つのメロンだけを育てるので、おいしさがぎゅっと詰まっています。上品な甘みと香りが特徴で、糖質・カリウム・ビタミンCなどを多く含みます。

(1人分)
 エネルギー 319kcal 脂質 14.6g
 たんぱく質 8.7g 塩分 0.7g



材料(4人分)

皮
 米粉(超微粉末) 100g
 ほうれん草 120g
 卵 2個
 砂糖 50g
 ベーキングパウダー 小さじ2
 牛乳 40cc

あん
 メロン(小) 1/4個
 きゅうり 1/2本
 クリームチーズ 130g
 オリーブオイル 少々

メロンときゅうりは固めの方が
 水気が少なくよく仕上がる

作り方

ほうれん草は、さっと茹で水気を切り、みじん切りにする。牛乳と共にミキサーにかけペースト状にする。

ボールに卵を割り入れ、よく泡立てのペーストと混ぜる。ふるった砂糖を2~3回に分けて加えながら、もったりするまであわ立てる。

に米粉、ベーキングパウダーを加え、さっくりと混ぜる。

熱したテフロンフライパンまたはホットプレートにオリーブオイルを薄くのばし温まったらを丸く流して弱火でブツブツと穴ができたなら裏返して焼く。これを8枚作る。

クリームチーズは室温に戻しておく。メロンは粗みじんに切る。キュウリは洗って水気をよく拭き取り、みじん切りにする。チーズ、メロン、キュウリと一緒にまぜ15分位冷蔵庫に入れて冷やす。

を4等分して、の熱がとれたらはさむ。冷蔵庫で冷やしてもおいしい。