



暑さを乗り切る、夏のスタミナメニュー★ 美味しく食べて、ガッツリ元気に、パワーUP!

豚肉と夏野菜のスタミナ炒め (材料 4人分)



豚バラ肉(焼き肉用)	150g
塩、こしょう、片栗粉	適量
長なす	2本
トマト	2~3個
オクラ	1袋
グレープシード油	適量
シバタ焼き肉のたれ(辛口)	大さじ2
酒	大さじ1
ニンニク(磨りおろし)	1かけ
ごま油	ひとまわし

(つくり方)

- 1 豚肉は3~4cm長さに切り、塩コショウ、片栗粉をまぶす。なすは大きめに乱切り。トマトは横半分に切ってからひと口大に切る。オクラは板ずりして半分に斜め切り。Aは合わせておく。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を両面カリッと焼いて取り出しておく。
- 3 続けて、なす→トマト→オクラを順に加えて炒める。
*油は様子を見ながら追加する。
肉を戻し入れたらAを加えて全体に絡め、ごま油をまわしかけて出来上がり。



フルタック (材料 4人分)



鶏手羽肉	8本
塩、こしょう	適量
コチュジャン	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ2
生姜汁	1かけ分
にんにく(すりおろし)	1かけ
ごま油	小さじ1
白ごま	適量
青ネギ(小口切り)	適量

(つくり方)

- 1 鶏手羽肉の下処理をする。まず、手羽中の裏面に、骨に沿って包丁で1本切り込みを入れる。そして2本ある骨の上下、その骨の間を包丁の先で切り離す。塩コショウして味をなじませる。
- 2 Aのタレは合わせておく。
- 3 鶏肉をグリル強火で火が通るまで両面こんがり焼く。
*油を引かずにフライパンで両面焼いてもOK。
両面にタレを塗り、さらに表面を香ばしく、さっと焼き付ける。
- 4 お皿に盛りつけ、白ごまを振り、青ネギを散らす。

*他の部位でも美味しい。
サンチュ、えごまの葉に包んで食べるのがオススメ♪

マグロユッケのミニ丼 (材料 3~4人分)



マグロ(赤身)	1サク(180g)
コチュジャン	大さじ1
味噌	大さじ1と1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
ナンプラー	小さじ2
ごま油	小さじ2
みょうが	2個
長ネギ	10cm
にんにく(すりおろし)	1かけ
青じそ	4枚
うずらの卵	4個

(つくり方)

- 1 みょうが、長ネギはみじん切り、にんにくはすりおろす。青じそは縦半分に切る。
- 2 マグロは1cm角に切り、Aの調味料と和える。みょうがの半分量、長ネギとにんにくも混ぜる。
- 3 うつわにご飯をよそり、(2)のマグロユッケをのせ、うずらの卵を真ん中に割って落とす。
- 4 青じそを添え、みょうがの残りを散らして出来上がり。

【もち麦ごはん】

(基本分量)

- | | | |
|-----|------|-------------------------------------|
| 米 | 2合 | 1 米ともち麦は合わせて洗う。 |
| もち麦 | 大さじ3 | 2 炊飯器で白米と同じ水加減に合わせたら水・50ccを加え、炊飯する。 |

パピンス (材料 2人分)



氷	適量
ゆであずき	適量
お好みのフルーツ	適量
スイカ、キウイ、バナナ、パイナップル、マンゴー、等	
ナタデココ	適量
バニラアイス	適量
練乳	適量
牛乳	適量

(つくり方)

- 1 フルーツ類は食べやすい大きさ(1cmの角切り)に切る。
- 2 かき氷を器の1/3量まで入れて練乳をまわしかけ、さらにかき氷をいっぱい盛りに、また練乳をたっぷりまわしかける。
- 3 ゆであずき、ナタデココ、お好みのフルーツ類をトッピングして、真ん中にアイスのをせて、牛乳を少々まわしかけて出来上がり♪
全体をよく混ぜ合わせていただきますよ!!!

