



## 真夏の暑さに備えて、簡単ひと手間でおうちごはん

### ★一品だけでも手作りを取り入れて・・・

長かった梅雨も明け、本格的な暑さの時期となりました。

暑さに打ちかつためにはしっかり食べることで、しっかり休んで疲れを溜め込まないことが大切です。

「毎食、バランスよく！」を心がけたいけれど、そうもいかないみなさんに簡単な1品をご紹介します。

### ★帰り道に寄ったスーパーで割引されていた食材を使って・・・

#### \*焼肉用肉と野菜のサラダ風

たっぷりのサラダ用野菜を皿に広げ、その上に焼いたお肉を焼き汁ごとのせれば、ドレッシングいらすの焼肉サラダができ上がり。



#### \*お造りで漬け丼

好みのお造りをしょうゆ、みりん、わさび、すりゴマなどに10～15分漬け込む。

丼にご飯、漬け込んだお造り、薬味(貝割れ、ねぎ、しそ、みょうが、オクラ、しょうがなど)と盛り付けてでき上がり。

- ・好みに温泉卵、オリーブ油をたらす(オリーブ油と魚油を合わせて摂るとLDLコレステロールを下げる効果もあります)

熱いだし汁を用意して、だし茶漬けにしても美味しいです。



#### \*うなやっこ

うなぎの蒲焼き+はがれないように片栗粉をふった豆腐を重ねて器に入れて、電子レンジで約2分加熱する。

蒲焼きのたれ、めんつゆなど好みの味付けでどうぞ。

すりおろした山芋を加えると胃腸の働きもアップします。

#### \*白身魚のフライ

フライの上にとろけるチーズをかけて、オーブントースターでフライが温まり、チーズが溶けるまで焼く。ピーマンや玉ねぎ、トマトなどがあれば同時に焼くと野菜も摂れます。

見た目より少ない中身のたんぱく質補給にもなります。

白身魚以外にコロッケ、チキンナゲットなどでも応用できます。



### ★冷凍食品でプラス1品

\*冷凍餃子をスープ餃子に。鶏がら顆粒などでとったスープを煮立てて餃子、レタスを入れてさっと一品のでき上がり。(豆苗やもやしもお手軽です)

\*鶏のから揚げに玉ねぎ、ピーマン、にんじんを加えて甘酢で味を調べて酢豚風にしましょう。

### ★簡単ちらし寿司

\*焼き鰯、焼きさば、焼き鮭などの身をほぐし、塩もみきゅうり、いり卵と合わせてすし酢を合わせておいたご飯と混ぜれば簡単ちらし寿司になります。

すし酢ではなくご飯に混ぜても良いです。