



令和7年6月25日

油揚げのハムサンド

材 料 (4人分)

油揚げ…4枚
切れてるチーズ…8枚
ロースハム…4枚
玉ねぎ…1個
サラダ油…大匙 1
※つま楊枝…8本

作 り 方

- ① 油揚げはペーパーで油分を取り、長い面に切り込みを入れ袋状にして、裏返しにする。
- ② 玉ねぎは縦半分にして、薄切にする。
- ③ ハムは半分に切る。
- ④ 油揚げに、玉ねぎ、ハム、チーズを入れ平にしてつま楊枝で止める。
- ⑤ フライパンに薄くサラダ油を入れ、④を色よく両面焼く。
- ⑥ 粗熱がとれたら楊枝を取り食べやすく切る。

ズッキーニのサラダ

材 料 (4人分)

ズッキーニ…1本
梅しその葉漬け…20g

作 り 方

- ① ズッキーニは薄く輪切りにする。
- ② しその葉は細かく刻む。
- ③ ボウルに①と②を入れ和える。

レモンのマフィン

材 料 (4人分)

レモン…1個
ホットケーキミックス粉
…200g
砂糖…80g
溶かしバター…80g
卵…2個
牛乳…大匙 4
マフィンカップ…8個

作 り 方

- ① レモンは良く洗い表面の皮をすりおろしておく。汁は絞っておく。
- ② ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れ混ぜ、滑らかになったらホットケーキミックス、溶かしバターを入れ混ぜる。レモンの皮と果汁も入れ容器に入れる。
- ③ オーブン予熱180℃。20分ほど焼く。
竹串を刺して生地がつかなければOK

ー ロ メ モ



クエン酸
唾液に含まれるアミラーゼという酵素がでんぷんの分解を促進します。

熱中症

高温多湿な環境に長時間いて、体内に熱がこもった状態。
水分補給や質の良い睡眠、栄養で夏バテにならない体力づくりが大切です。