



鶏肉の黒酢炒め

材 料 （4人分）

鶏もも肉…400g
 プチトマト…1パック
 しし唐…12本
 おろし生姜…1かけ
 塩、胡椒…各少々
 小麦粉…大匙1
 ごま油…大匙1

調味料

おろし生姜
 酒、味醂、醤油
 …各大匙1.5
 砂糖…小匙2
 黒酢…大匙4

作 り 方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、胡椒で下味を付ける。
- ② プチトマト、しし唐はヘタを取る。
- ③ 生姜はすり下ろしておく。
- ④ 調味料は合わせておく（生姜も入れておく）
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、鶏肉に小麦粉をまぶし、皮面から焼き裏返し焼き色を付け、プチトマトとしし唐を加え炒め調味料で味を付ける。

一口メモ

お酢と黒酢の違い

お酢は精米した米を蒸して短期間で発酵させて作る。
黒酢は玄米や大麦を原料にして、壺の中で自然発酵させる。
 アミノ酸や、クエン酸が豊富で疲労回復に役立つ。

茄子の含め煮

材 料 （4人分）

茄子…6本
 茗荷…2本
 （小口切りにする）

調味料

だし汁…1カップ
 醤油、酒、味醂
 …各大匙1

作 り 方

- ① 茄子はヘタを落して縦半分に切り、皮に斜めに浅く切り込みを入れ、水でさらしてからザルで水けを切る。
- ② 鍋に調味料を入れ、茄子の皮を上にして入れ、煮立ったら落とし蓋をして弱火で15分ほど煮る。
- ③ 冷めるまで置いて味をしみ込ませる。
- ④ 器に盛り茗荷を上のにせる。

夏 野 菜



カリウムや
 食物繊維が豊富



暑さに負けない免疫ケア

☆冷たい飲食物で体内が冷え冷えで胃腸の働きも低下ぎみ。暖かい飲み物や食べ物をバランス良く摂りましょう。