



# 総務グループのアップ UP 通信 8月号 Vol.106

2020/7/22

夏が目前に迫り、なんとなくご飯がすすまないそんな季節。今月は食欲をそそる、栄養たっぷりなお手軽レシピを集めてみました。「暑い日はコンロの前に立つのもイヤ！」という皆さんにぴったりな、火を使わないレシピです！ステイホームの夏に作ってみては？

## 元気をチャージ!!夏レシピ

### はちみつレモンでサッパリ 豚ゴーヤのマリネ

#### 材料 (4人分)

- ・薄切り豚肉 220g
- ・ゴーヤ 100g
- ・レモン 1個
- ・めんつゆ3倍小さじ1
- ・片栗粉大さじ1/2
- ・塩小さじ1/3
- ・はちみつ小さじ1
- ・マヨネーズ小さじ1/2

- 1 豚肉を食べやすいサイズに切り、めんつゆにもみこんで片栗粉をまぶす。
- 2 ゴーヤは2~3ミリほどに薄く切って塩もみをし、しんなりしたらはちみつを入れる。レモンは皮を厚めにむき、身を薄切りにする。
- 3 耐熱皿に豚肉とゴーヤを並べ、マヨネーズとレモンをのせる。ふんわりとラップをかけて、600Wのレンジで4分間加熱する。
- 4 粗熱をとったらかき混ぜて出来上がり！

豚肉はビタミンB1が豊富に含まれています。疲労回復には欠かせない成分なので、夏バテにもってこいです。ゴーヤとレモンにはビタミンCがたくさん含まれるので、風邪予防や美容面からも最適な食材です。



### 夏野菜の揚げびたし

#### 材料 (2人分)

- ・なす1本 ・オクラ4本
- ・赤パプリカ1個
- ・かぼちゃ50g
- ・オリーブオイル又はごま油 大さじ2
- ◆めんつゆ(4倍濃縮) 大さじ2
- ◆水90cc(1/2カップ弱)

- 1 ナスとパプリカは細切りに、カボチャは薄切り、オクラは半分に切る。
- 2 耐熱容器に野菜を入れ、オリーブオイルを回しかける。ふんわりとラップをかけたら、600Wのレンジで5~6分加熱する。カボチャが柔らかくなればOK。固いようなら様子見しつつ加熱する。
- 3 別の耐熱容器に◆を入れ、ラップせず600Wのレンジで1分間加熱する。熱いうちに野菜にかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やして出来上がり！

野菜の栄養価は旬の時期が一番高く、夏野菜は、ビタミンEやB群、カリウムを多く含みます。また、夏野菜には水分がたくさん含まれているので、ほてった身体をクールダウンしてくれますよ。



### タコときゅうりのにんにく生姜あえ

#### 材料 (2人分)

- ・ゆでタコ100g ・きゅうり1本
- ◆砂糖小さじ1/2 ◆醤油小さじ2
- ◆酢小さじ1 ◆ごま油小さじ1/2
- ◆白いりごま小さじ1 ◆おろし生姜小さじ1/2
- ◆おろしにんにく(又はガーリックパウダー)適量

- 1 ◆の材料を混ぜ合わせ、タレを作る。
- 2 ゆでタコときゅうりを乱切りにする。
- 3 切った材料にタレをかけ、混ぜ合わせて出来上がり！

タコには多くのタウリンが含まれ、体のバランスを整えたり疲労回復に効果があるといわれています。また、にんにくには食欲増進のはたらきがあります。

