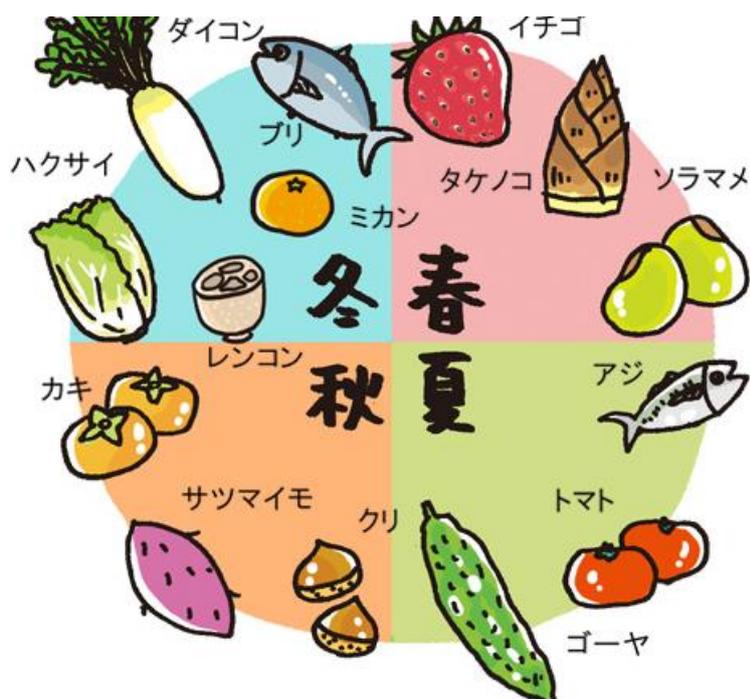


# 旬を味わう家庭料理

旬の野菜や魚、海草、きのこ、いも類などをおいしく食べましょう

## ☆鹿児島旬の食材

春	真鯛、かつお、とびうお、あおりいか、あさり、はまぐり 玉ねぎ、たけのこ、菜の花、アスパラ、わらび、つわ、 そら豆、えんどう豆、いちご、びわ
夏	あじ、きびなご、うなぎ、いさき、すずき、きす ゴーヤ、なす、トマト、ピーマン、きゅうり、オクラ、 とiamo、らっきょう、つるむらさき、すいか
秋	さば、さんま、カンパチ、バショウカジキ ゴボウ、大根葉、小松菜、きのこ、さつま芋、早生みかん 栗、柿
冬	ぶり、いわし、かれい、かに、ほうれん草、大根、白菜、 春菊、ブロッコリー、きんかん、温州みかん



# 旬を味わう家庭料理 ～夏～

(分量 2人分)

## 主食) ○雑穀枝豆ご飯

米	3/4合
もち粟	1/4合
枝豆	30g … 茹でてさやから出す
青しそ	2枚 … せん切り 水にさらして絞る

- ① 米ともち粟は一緒に洗って水気を切り、分量の水に30分程おいて炊飯する。
- ② 炊きあがったご飯に枝豆と青しそを混ぜる。

## 主菜) ○豚薄切り肉と蒸し野菜

豚しゃぶしゃぶ用肉	100g	…	酒を入れたお湯でゆでる
酒	大さじ1		
かぼちゃ	100g	…	1cm厚さに切る
じゃがいも	60g	…	1cm厚さに切る
にんじん	40g	…	1cm厚さに切る
オクラ	4本	…	へたを切り茹でる
なす	1本	…	1cm厚さに切る
〈ごまだれ〉			
ごま油	小さじ1/2		
生姜汁	少々		
練りごま	大さじ1		
さとう	大さじ1/2		
濃口しょうゆ	小さじ2		
酢	大さじ1/2		
〈梅ドレッシング〉			
梅干	小2個		
塩コショウ			
青しそ	1枚		
酢	大さじ2		
オリーブオイル	大1		
〈香味たれ〉			
しょうが	1/2かけ		
にんにく	1/2かけ		
すりごま	小さじ2		
レモン汁	大さじ1		
濃口しょうゆ	大さじ1		
さとう	大さじ1/2		

※たれやドレッシングは好みのもので美味しく食べましょう!

- ① かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、なすは蒸し器で蒸す(レンジで加熱してもよい)
- ② 豚肉と野菜を彩りよく盛り付け、好みのたれやドレッシングをかけて食べる。

## 副菜) Oにがごりひじきサラダ

〔	にがごり	1/4本	…	半分に切って種とワタを取り薄切り。塩もみしサッと
	塩	小さじ1/5		茹でて水気を絞る
	ツナ	小1/2缶	…	缶汁を切ってほぐしておく
	玉ねぎ	1/4個	…	薄切り 水さらし 水気を絞る
	赤ピーマン	1/8個	…	せん切り
	ひじき	3g	…	水戻し さっと茹でる
A〔	レモン汁	小さじ1/2		
	マヨネーズ	大さじ1		
	こしょう	少々		

マヨネーズと酸味の組み合わせで減塩でも美味しくたべることができます。

① ボウルににがごり、ツナ、玉ねぎ、赤ピーマン、ひじきを入れて、Aで和える。

## 汁物) Oスープ

小松菜	30g	…	食べやすい大きさに切る
玉ねぎ	20g	…	薄切り
トマト	60g	…	さいの目
卵	1/2	…	溶きほぐす
小ねぎ	少々	…	小口切り
コンソメスープ	2カップ		
塩	ひとつまみ		

① 野菜をコンソメスープでサッと煮て、塩で味を調べて溶き卵を加え火を止め、ねぎを散らす。

1人分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
雑穀枝豆ご飯	264	0.0	0
豚薄切り肉と蒸し野菜	191	1.0	115
ひじきにがごりサラダ	91	0.4	35
スープ	55	1.2	55
合計	601	2.6	205

※豚薄切り肉と蒸し野菜 食塩相当量はごまだれ使用時の摂取量