

一品料理メニュー ②

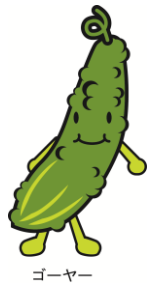
ゴーヤーのさっぱり和え

| 献立名 | 材料 | 分量 |
|--|------------------------------|--|
| ゴーヤーの さっぱり和え (4人分) | ゴーヤー 塩 パイン缶 酢 砂糖 | 200g 少々 100g 大さじ1/2 大さじ1/2 |
| 作り方 | | |
| ① ゴーヤーは縦半分に切って薄切りにし、塩をふってしばらく置き、水気をしぼる。 ② パイン缶は食べやすい大きさに切る。 ③ ボウルに材料を合わせ和える。 | | |



エネルギー：35kcal / 食塩相当量0.5g

ゴーヤーは、沖縄の代表的な夏野菜。ビタミンCが豊富で夏バテ解消に効果的です。



ゴーヤー

焼き豆腐の野菜あんかけ



エネルギー：210kcal / 食塩相当量1.2g

沖縄で豆腐といえば「島豆腐」!!
 島豆腐は、大きくて硬く、水を少なめに使って造った豆乳を、木綿豆腐の作り方で、凝固、成形し、硬く絞って造られた豆腐です。
 大豆の味わいが濃厚で、チャンプルーにもよく使われます。

| 献立名 | 材料 | 分量 |
|--|---|--|
| 焼き豆腐の 野菜あんかけ (4人分) | 豆腐(1/2丁) ごま油 キャベツ 人参 しめじ だし汁 酒 しょう油 みりん 片栗粉 塩 | 500g 大さじ1 200g 100g 1パック 1カップ 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 少々 |
| 作り方 | | |
| ① 豆腐は4等分し水を切り、ごま油で焼く。 ② キャベツ、人参は千切り、しめじは石づきを除く。 ③ 鍋にだしを煮立て、酒、しょう油、みりんを加え、人参、キャベツ、しめじの順に加えて煮る。 ④ ③に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。(味をみて塩を加える) ⑤ ①の焼き豆腐を皿にもり、④をかける。 | | |