

夏にたまりやすい湿気をだしながら気力体力を補う

コーンチーズチキンカツ

材料 (4人分)

鶏むね肉 1.5枚
スライスチーズ 4枚
コーン缶 1/2缶
塩、コショウ 適量

小麦粉 1カップ
パン粉 1カップ
卵 1個
揚げ油 適量
キャベツ 1/4個
ゆかり 適量

【 つくりかた 】

- ① キャベツはせんぎりにして、ゆかりとあえておく。
- ② とりにくは皮をとり、全体を8枚のそぎ切りにしめん棒でたたいて薄くのばし、塩、コショウをふる。
- ③ まな板の上にラップをしき、①を2枚ずつ並べてスライスチーズ、汁気をきったコーンをのせ半分に折りたたむ。(これを4つ作る)
- ④ 小麦粉、溶いた卵、パン粉の順につけ170℃の揚げ油でカラリとあげる。

お豆腐 de ケーキ

材料 (1個分)

絹ごし豆腐 1パック

レモン汁 1固分

クラッカー 約20枚 ☆

豆乳 大さじ5 ☆

ゼラチン 10g (大さじ4の水でふやかす)

豆乳 100ml

さとう 大さじ4

生クリーム 200ml

【 つくりかた 】

- ① ☆のクラッカーを袋に入れてつぶし、豆乳でしめらせる。容器にラップを敷きクラッカーを敷き詰める。
- ② 大きめのボウルに豆腐とレモン汁をいれ、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 鍋に豆乳とさとうを沸騰しない程度に温め、とろ火にしてとかしたゼラチンを加え、よく溶かす。溶けたら沸騰しないように気を付けながら、生クリームを加えてよく混ぜ火を止める。
- ④ ②に③を加えなめらかになるまで混ぜ合わせる。①の容器に流しいれ冷やし固める。

じぶんでつくろう！みそしるのもと すきな具をいれてね♪

じかせい
自家製みそまる

材料（4人分）

みそ（好みのもの） ・ 60グラム
昆布 ・ ・ ・ ・ ・ 5センチ角 1枚
かつおぶし ・ ・ ・ ・ ・ 5グラム
にぼし ・ ・ ・ ・ ・ 1ぽん
お湯 ・ ・ ・ ・ ・ 適量

具（ぐ）

雲南百薬（うんなんひやくやく）
絹ごし豆腐

【 つくりかた 】

- ① 雲南百薬は食べやすく切って、なべに水をわかしてゆがき、さっと洗っておく。豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ② ボウルにみそをいれ、昆布・にぼしは手でこまかくちぎっている。
- ③ ①にかつおぶしをいれ、よくまぜあわせる。
- ④ ③を4等分にしてラップにくるみ、みそまるをつくる。うつわに①とみそまるをいれ、お湯をそそいでいただく。

みそ からだのいらぬ水分をだす。

熱のあるときにも、熱をさます効果があるのでおススメ。

雲南百薬 免疫力アップ、強い体作り。