



夏やさい おすすめレシピ



ゴーヤのみそ炒め

〈材料〉 5人分

ゴーヤ150g 豚肉（スライス）100g 炒め油少々 みそ大さじ1
砂糖小さじ1 酒少々 だし汁適宜

〈作り方〉

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ゴーヤは縦半分にしてスプーンで種とわたを取り、2cmくらいの厚さに切る。
- ③沸騰したお湯で②をさっと下茹でする。
- ④フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。ゴーヤも加えて炒める。
- ⑤調味料を加えて汁けがなくなるまで煮る。

夏やさいのサラダ

〈材料〉 5人分

トマト1個 きゅうり1本 みょうが半個 青じそ2枚 レタス40g
*ドレッシング [梅干1~2個 酢大さじ3 しょうゆ小さじ1 サラダ油大さじ1
砂糖適宜]

〈作り方〉

- ①トマトは一口大の角切り、きゅうりは乱切り、みょうがはみじん切り、青じそは線切り、レタスは食べやすい大きさに手でちぎっておく。
- ②梅干は種を取り細かく刻み、調味料と合わせてドレッシングを作る。
- ③材料とドレッシングをあわせてできあがり。

パンプキンムース

〈材料〉 5人分

かぼちゃ200g 卵黄1/2個 牛乳100cc グラニュー糖20g
コーンスターチ17.5g 生クリーム50cc バニラエッセンス少々

〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮と種をとりラップにかけて電子レンジで約6分加熱し、熱いうちに裏ごしして鍋に入れる。
- ②ボウルにグラニュー糖とコーンスターチ、生クリーム、牛乳、卵黄を入れてよく混ぜ合わせ、ババロアの生地を作る。
- ③①に②を少しずつ流し入れ、なめらかになるまでねり、バニラエッセンスを加えて弱火にかけ、とろみがつくまでかきまぜる。とろみがついたら火からおろし、容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。