

今回は、暑い時期にも  
サッパリと食べられる  
「冷や奴」にしたよ～

色んな料理と  
相性バッチリ!

切って混ぜるだけ…

## 夏野菜のピリ辛ダレ

### 材料(4人分)

熱量 115kcal  
塩分 0.8g

木綿豆腐 1丁(400g)  
きゅうり 小さめ1本(80g)  
トマト 中玉1/2個(80g)  
長葱 細め1/4本(20g)  
ちりめんじゃこ 大さじ1(5g)  
胡麻油 小さじ1(4g)

A

味噌 小さじ2(12g)  
砂糖 小さじ1強(4g)  
酢 小さじ2強(12g)  
オイスターソース 小さじ1(4g)  
豆板醤(一味唐辛子でもOK) 少々

### 〈下準備〉

- ・豆腐を水切りしておく
- ・ちりめんじゃこを胡麻油でカリカリに炒める

### 〈作り方〉

- ① きゅうり、トマト、長葱は5mm角(あられ)に切る
- ② ボールにAの調味料を合わせ、①を加え混ぜる
- ③ 豆腐を器に盛り、②をかけ、カリカリじゃこをトッピング



暑い季節!  
夏野菜のすすめ

夏は暑さと湿度で熱中症や食欲不振になりがちな季節です。  
きゅうり、トマト、なす、ピーマン等、生で食べられる夏野菜には、夏に不足しがちな栄養素を補い、体内の熱を冷ます働きがあります。  
加熱して食べれば冷房で冷えた体を温めます。  
鮮やかな色彩の夏野菜は見た目も美しく食欲を刺激します。  
ビタミン類等を多く含み、皮膚や粘膜を健やかに保ち、ウイルスから身体を守り、活性酸素を押えて疲労を予防する働きがあります。  
夏野菜の長所を活かした献立で夏を元気に乗り切りましょう!

東京療院 管理栄養士(豊田益代)

## 新玉葱ハンバーグとソース

材料 (2人分) **新玉葱 2個で  
作れます!**

新玉葱	80g
玉葱フレイム	2つ
豚ひき肉	160g
パン粉	大さじ3弱(8g)
塩	小さじ1/3(2g)
黒コショウ	3〜4振り(お好み)
サラダ油	小さじ2(8g)
水	大さじ2
<b>&lt;ソース&gt;</b>	
新玉葱	250〜300g
サラダ油	大さじ1
イケま酢くろ酢たれ	1/2カップ(120g)
チューブ生姜	小さじ1(6g)
黒コショウ	4〜5振り(お好み)

## 作り方

**<玉葱フレイムとみじん切り素材作り>**  
・玉葱の上と下を切り落とし、中心部分を取り除く  
(フレイムは高さ2cm目安)  
・みじん切りは肉用は細かく、ソース用は荒めでOK

### <ハンバーグの作り方>

- ① ボウルに豚ひき肉、玉葱、パン粉、塩、黒こしょうを入れ、しっかり捏ねる
- ② 肉ダネを玉葱フレイムの中に入れる
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、両面に焼き目を付ける
- ④ 水を入れ、蓋をして弱火で15〜20分くらい焼く
- ⑤ 竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら、できあがり!

### <ソースの作り方>

- ① 熱したフライパンにサラダ油をひいて弱火で10〜15分、玉葱が透明になるまで炒める
- ② イケま酢くろ酢たれ、チューブ生姜、黒こしょうを加え、中火で3〜5分ほど煮詰めて、できあがり!

## 新玉葱ハンバーグ とソース

東京療院  
栄養士レシピ



新玉葱の瑞々しさと  
甘みがおいしさの  
決め手です!  
新鮮なものを  
選びましょう。

熱量 300kcal 塩分2.3g



作り  
方  
動  
画