



# レシピ紹介



7月号

旬の夏野菜を使って！

## ～ 鶏肉のトマト煮 ～

「トマトを食べると医者が青くなる」と言われるほど、トマトには栄養がたっぷりです。ほかの夏野菜もお好みに加えてみてください♪



<材料(4人分)>

トマト	中 1 個	(160 g)	塩・こしょう	少々	
じゃがいも	中 2 個	(160 g)	にんにく	少々	(0.4 g)
玉ねぎ	中 1 個	(160 g)	砂糖	小さじ 1 弱	(2 g)
にんじん	中 1/2 本	(40 g)	ピーマン	小 1/2 個	(12 g)
ズッキーニ	1/4 本	(40 g)	炒め油	適宜	
しめじ	1/8 株	(20 g)	片栗粉	小さじ 1	(3 g)
鶏もも肉	80 g				

<作り方>

- ①トマト、じゃがいも、玉ねぎは 1.5 cm角に、にんじん、ズッキーニはいちょう切りに、にんにくはみじん切りに、ピーマンは 1 cm角に切る。
- ②にんにくと鶏肉を炒め、トマト以外の野菜も加えて炒めたら、水を加えて煮る。
- ③じゃがいもに火が通ったらトマトを加えて煮込み、味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ完成！

カレー風味で食欲が増す！

## ～ カレーマーボー ～

いつものマーボー豆腐をカレー風味にアレンジ！  
夏バテ気味でもごはんが進みます。



<材料(4人分)>

豆腐	1 丁	(320 g)	砂糖	小さじ 1	(3 g)
豚ひき肉	80 g		しょうゆ	小さじ 2	(12 g)
にんじん	中 1/2 本	(40 g)	酒	小さじ 1	(4 g)
玉ねぎ	大 1/2 個	(120 g)	カレー粉	小さじ 1/6	(0.4 g)
ピーマン	小 1 個	(20 g)	塩	少々	
にんにく	1/2 かけ	(2 g)	炒め油	適宜	
			片栗粉	小さじ 1	(4 g)

<作り方>

- ①野菜はみじん切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ②にんにく、豚ひき肉を炒め、野菜も加えて炒める。
- ③水をひたるくらい加え、調味料も加えて煮て、豆腐を加え煮る。
- ④味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

