

ごはん 1人分=110g

498キロカロリー

塩分2.0g

●ハンバーグ

材料 (4人分)
合ひでき肉 180g
玉ねぎ 中1/2個
(120gくらいのもの)
卵 1個
パン粉 大さじ3
赤ワイン(or酒) 大さじ2と1/2
ソース 大さじ1と1/2
ケチャップ 大さじ2弱
サニーレタス 40g
ミニトマト 4個

1 大きめの耐熱ボウルに玉ねぎのみじん切りを入れ、ラップしてレンジに5分。全体を混ぜたらそのまま冷ます。

2 <1>のボウルにパン粉、卵、ひき肉、塩胡椒を加えて粘り気がでるまで混ぜる。ボウルの中で4等分する。

3 フライパンを熱してサラダ油をひき、<3>をたわら形に作って、フライパンで焼いていく。中火でしっかり焼き色をつける。

4 柔らかいので、ヘラを2本使ってやさしく裏返す。蓋をして火を少し弱めます。

5 ふっくらとして、真ん中に竹串をさしたとき溢れてくる肉汁が透明なら焼けています。赤やピンクならもう少し火を通してましょう。

6 ハンバーグを取り出したフライパンに赤ワイン、ソース、ケチャップを入れ、肉汁とあわせてひと煮立ちさせる。

●夏野菜のサラダ

材料 (4人分)
なす 2.5本(260g)
ズッキーニ 1.3本(260g)
ミニトマト 12個(120g)
バジルの葉 4枚
にんにく 1片
☆砂糖 小さじ1
☆塩 小さじ4/5
☆オリーブオイルEX 大さじ1と1/2
☆レモン汁 大さじ1と1/2

1 ☆をボウルで混ぜ合わせておく。
にんにくは包丁で軽くつぶし、トマトは爪楊枝で3か所位ずつ穴を開けておく
2 茄子・ズッキーニは斜めに切にする。

3 多めのオリーブオイル(分量外)とにんにくを火にかけ良し
香りがしてにんにくが色づいたら取り出し、2)を揚げ焼きにする

4 火が通り柔らかくなったら☆のボウルに移し、トマト・バジルの葉をちぎったものと一緒に和える

5 冷蔵庫で冷やし、食べる直前に綺麗なバジルの葉を飾れば出来上がり♪

●夏野菜の冷たいみぞれ汁

材料 (4人分)

玉ねぎ …… 1/2個

大根 …… 200g

オクラ …… 4本

トマト …… 中2個

しめじ …… 30 g

おろし生姜 …… 8 g

だしの素 (顆粒) …… 4 g

水 (ダシ汁用) …… 5カップ
塩 (塩ゆで用) …… 少々

1 玉ねぎは、細かいみじん切りにして、目の細かいザルに入れ、水を張ったボウルにザルごと浸けて、水中でさらしながら揉む。

2 さらし揉んでは、新しい水に換える。これを5, 6回繰り返し、辛味を抜く。少し半透明になって辛味が抜けたら、水に浸けておく。

3 大根おろしも辛ければ、2のザルと一緒に入れて水にさらしておいて良い。揉み洗いの必要は無し。

4 オクラとしめじは、それぞれ少し塩を入れたお湯で茹でる。その後、水に晒して冷やし、ザルに上げておく。

5 オクラは、2センチ位に切る。トマトは横半分に切って種とヘタを取り除き、1.5cm角に切つておく。

6 鍋に分量の水と、だしの素、を入れて一度沸騰させる。

7 大きめのボウルに氷水を張り、別のボウルを重ねて6を入れ冷やす。

8 3の玉ねぎと大根おろしの水気をしつかり絞り、1のダシ汁に入れ、おろし生姜も入れて、一緒に冷やす。