

ねつが高いときの食事

【豆腐と水菜のさっぱりサラダ】材料／1人分

木綿豆腐……1／8丁（50g）
水菜……1／6束（30g）
にんじん・きゅうり…各少量
ポン酢（市販品）…大さじ1／2

作り方

- 1 豆腐はさいの目に切る。水菜はざくざくと切る。にんじんときゅうりはせん切りにする。
 - 2 水菜、にんじん、きゅうりを合わせて混ぜ、豆腐を加え、ポン酢をまわしかける。
- ポン酢は利用範囲が広く、おかゆや焼き魚などにかけるとたべやすくなる場合もある。

【タラのムニエルカレー風味】材料／1人分

生ダラ……1切れ（80g）
塩……少量
小麦粉……大さじ1
カレー粉……小さじ1／2
サラダ油……小さじ1／2
ブロッコリー（ゆでる）…40g
レモンのくし切り……1切れ

作り方

- 1 タラは両面に塩をふる。
 - 2 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、汁けをふいたタラの表面にまぶす。
 - 3 フライパンに油を熱し、タラの両面を焼いて中まで火を通す。
 - 4 器に盛りブロッコリーとレモンを添える。
- 白身魚は淡白でにおいも少なく食べやすい食材です。またこのメニューはアジでも合います。

【きつねうどん】材料／1人分

ゆでうどん……1玉（230g）
油揚げ…1／2枚 だし…1／4カップ
砂糖…小さじ2 しょうゆ…小さじ1
だし…1カップ みりん…小さじ1／2
しょうゆ……大さじ1
ねぎ（長さを半分に切り、焼く）
鳴門巻き……1切れ

作り方

- 1 油揚げは熱湯をかけて食べやすい大きさにきり、だしと調味料で煮含める
- 2 うどんはさっと湯に通して温め、湯をきり、器に盛る。
- 3 煮立て2にかけ、油揚げ、ねぎ、鳴門巻きををのせる。

【おじや】材料／1人分

ごはん…100g 水…11／2カップ
しょうゆ・小ねぎ（小口切り）各少量
卵……1個

作り方

- 1 ごはんはざるに入れてさっと洗う。
 - 2 小なべにごはんと分量の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にしてごはんがふっくらとやわらかくなるまで煮て、しょうゆで調味する。
 - 3 卵をときほぐしてまわし入れ、卵に火が通ったら火を消す。
 - 4 器に盛り、小ねぎをあしらう。
- 好みでやわらかく煮た野菜を加えてもよいでしょう。

【長芋の梅肉あえ】材料／1人分

長芋……3cm（75g）
梅干……小1個（4g）
刻みのり……少量

作り方

- 1 長芋は皮をむいてせん切りにする。
- 2 梅干は種を除いて包丁でたたき刻む。
- 3 長芋を2の倍肉であえて小鉢に盛り、刻みのりをのせる。

● 調理時間が少なく手軽に作れます。

【ブルーベリーヨーグルト】材料／1人分

プレーンヨーグルト…150g
ブルーベリージャム…大さじ1

作り方

器にヨーグルトを盛り、ジャムをかける。

● くだものにヨーグルトをかけてもよいのですが、柿やきんかんなど食物繊維の多いくだものはさけましょう。ドライフルーツも食物繊維が多いので向きません

【オレンジレモネード】材料／1人分

オレンジジュース…1／2カップ
炭酸水または水…1／4カップ
レモン果汁・はちみつ…各大さじ1
レモン輪切り……1枚 ミントの葉……少量

作り方

- 1 ジュース、炭酸水、レモン果汁、はちみつを混ぜ合わせる。
- 2 グラスに氷を入れて1を注ぎ、レモンの輪切りとミントの葉を飾る。