梅雨にピッタリ

食欲増進サッパリレシピ



鶏肉の梅おろしポン酢

【材料】
鶏もも肉…300g
酒…小さじ2
醤油…小さじ2
片栗粉…適量
大根おろし、ネギ
梅干、ポン酢…適量

【作り方】
①鶏もも肉に、酒、醤油を揉み込み、片栗粉をまぶして、少量の油で揚げ焼きにする。
②大根おろし、ポン酢を混ぜ、梅干、ネギをトッピングする。

食欲がないけれど、しっかり食べて元気になりたい。
そんな時におすすめのレシピです。梅干には疲労回復、整腸作用、など様々な効果がありますが、何よりも箸がよく進み、さっぱりとするのでこの季節にぴったりです。



いつものきゅうりも
ちょっと一手間で気分転換



きゅうりの簡単漬け(トルネード)

【材料】
きゅうり…2本
酢…大さじ1
ごま油…大さじ1
醤油…大さじ1
塩昆布…大さじ1
割り箸…4本

【作り方】
①きゅうりを半分に切り、割り箸に刺す
②約1cm間隔にグルグルと切れ目を入れ、引っ張るようにしてきゅうりを引き伸ばす
③調味料ときゅうりをポリ袋に入れ、軽く揉み、冷蔵庫で30分以上おく