長引く残暑に 食欲増進レシピ





薬味たっぷりナスとオクラの香味和え



【材料２人分】
ナス…１本
オクラ…8本
ごま油…大さじ１
大葉…4枚
みょうが…１本
ねぎ…少々
ポン酢…大さじ2

【作り方】
① オクラはガクを取り斜め半分に切る
ナスは、くし切りにし、水にさらし、水けを切る
② 大葉、みょうがを千切り、ネギをみじん切りにしておく
③ 耐熱容器に①を入れ、ごま油で和えてラップをし、電子レンジ600Wに5分かける
④ 全て皿に盛り、ポン酢をかける

薬味や、酸味、辛味を利用して食欲増進！

モロヘイヤのチヂミ







【材料2人分】
モロヘイヤ…１袋
桜えび…大さじ１
しいたけ…2個
かつおぶし…１袋
卵…１個
A 片栗粉…大さじ5
小麦粉…大さじ5
水…80cc
ゴマ油…適量
ポン酢、ラー油など適量

【作り方】
① モロヘイヤ、しいたけは千切りにし、A 以外の材料をボールに入れて混ぜる
② フライパンにごま油をしき、①を平らにのばし、両面カリッと焼く
③ ポン酢、ラー油、コチュジャン、ごま、などのたれで頂く