

『時短で副菜 夏野菜』



- ・ささみとブロッコリーのごま和え
- ・とうもろこしとねぎのじゃがおやき
- ・夏野菜のチーズ焼き
- ・ツナピー炒め
- ・きゅうりのシャキシャキ漬け
- ・ささみだしのはるさめスープ

暑い日に、時間をかけてガスコンロの前は辛いですね。副菜でボリュームを出せば、頑張ってメインのおかずを作らなくても、具沢山の味噌汁や、作り置き副菜を数品で満点ごはんになりますね。メインやワンプレートにもしやすいアレンジ方法もお伝えします。

ささみだしのはるさめスープ		きゅうりのシャキシャキ漬け	
水	400 cc	きゅうり	3本
しょうゆ	小さじ 1~2	しょうゆ	50g
はるさめ	20g	みりん	30g
乾燥わかめ	2g	酢	30g
ごま油	小さじ 2	しょうが	適量
お好みでいりごま		昆布	適量
ささみとブロッコリーのごま和え		夏野菜のチーズ焼き	
ささみ	3本	茄子	1本
ブロッコリー	100g	トマト	1個
ねりごま	大さじ 2	鮭（白身魚などでもOK）	2切
味噌	小さじ 2	油	大さじ 1
すりごま	大さじ 1	水	50 cc
とうもろこしとねぎのじゃがおやき		とろけるチーズ	40g
とうもろこしの実（缶詰 0k）	100g	ツナピー炒め	
青ねぎ	60g	赤パプリカ	1/2個
じゃがいも	2個	ピーマン	2個
片栗粉（米粉）	大さじ 2	ツナ（水煮、油どちらもOK）	1缶
油	適量	塩	少々
		水	30 cc

レシピ分量は4人分目安でが作りやすい量です

『時短で副菜 夏野菜』

【作り方】

ささみだしのはるさめスープ

- ① お鍋に400ccのお湯を沸かし、筋をとったささみを入れ、1分加熱したら、蓋をして10分おく
- ② ささみに火が通れば、取り出して、はるさめとわかめを入れる
- ③ はるさめが柔らかくなれば、しょうゆとごま油で味をつける
- スープの具材は簡単にしましたが、卵を落としたり、野菜をたくさん入れたりすると、ボリュームも出て、主菜にもなります。

ささみとブロッコリーのごま和え

- ① スープで火を通したささみの粗熱をとり、ほぐす
- ② ブロッコリーは小房にわけ、芯の部分も小さめに切り、火を通す
- ③ ねりごま、味噌を混ぜ、ささみと合わせる
- ④ ③とブロッコリーを合わせ、すりごまを絡める
- ささみからスープをとるため、ささみを使いましたが、茹でた豚しゃぶ肉と生野菜を絡めてもおいしいです。

とうもろこしとねぎのじゃがおやき

- ① とうもろこしは生なら茹でて実をそぎ落とす、ねぎは3cm程度に切る
- ② じゃがいもをすりおろし、①と片栗粉を入れ、混ぜる
- ③ フライパンに油をしき、②を好きな大きさに焼く（両面しっかり焼くのがおすすめ）
- 具材はなんでも合います。玉ねぎ、海老、イカ、豚肉などボリュームを増やしてもOK

きゅうりのシャキシャキ漬け

- ① きゅうりは、5mmくらいの輪切りにし、ポールに入れる
- ② 好みですが、しょうがは千切り、昆布は小さく切っていれるとよりおいしい
- ③ お鍋にしょうゆ、みりん、酢、②を入れひと煮立ちさせる
- ④ ①に③をかけ、一晩冷蔵庫で冷やす

夏野菜のチーズ焼き

- ① 茄子は5mm程度の輪切り、トマトはざく切りにする
- ② 魚は食べやすい大きさに切る
- ③ フライパンに油を入れ、茄子をさっと焼く、トマト、魚、水を入れ、蓋をして10分蒸し焼きにする
- ④ グラタン皿に入れ、チーズをのせて焼く
- ③とパスタを合わせる、ごはんの上に③をのせてなどワンプレートアレンジもできます

ツナピー炒め

- ① パプリカとピーマンは種をとり、千切りにする
- ② フライパンに水と①を入れ、蓋をして2分、ツナを加え、さっと炒め合わせ、味付けをする

