



2014 July Menu



水切りヨーグルトで鶏肉のみそ風味漬け



大麦のカラフルサラダ

水切りヨーグルトで 鶏肉のみそ風味漬け

材 料

作 り 方

鶏もも肉 1枚
(塩
こしょう)

1. 鶏肉は、余分な脂肪を取り除き、
厚さを均一に整える。

2. 塩、こしょうをする。

3. (A)をよく混ぜ合わせ鶏肉の両面に塗り
ポリ袋に入れて、もみ込む。

そのまましばらく置く。(2~3時間くらい、一晩
置いてもOK!)

4. ぐっかたよいホールの上に(3)を置き、

魚焼きグリルで焼く。(9~10分くらい)

5. 食べやすい大きさに切り、サニーレタスを敷いた
上に盛りつける。

A (水切りヨーグルト 60g
白みそ 2T
薄力粉 1T)

サニーレタス
レタス など

大 麦 の カ ラ フ ル サ ラ ダ

食物繊維が多い
血糖の上昇が隠やかに

材 料

作 り 方

赤ピーマン 1個
黄ピーマン 1個
きゅうり 1本
玉 葱 50g

<大麦をゆでる>

大麦は、さっと水洗いし、ざるに上げる。

沸かしのお湯に大麦を入れ、15分~20分ゆでる。

ざるに上げ流水で洗い、水を切る。

冷凍保存できる。

(ゆでだこ お好みで
蒸し鶏 かえる)

<サラダを作る>

1. ピーマンは、7~8mm 角に切る。

2. きゅうりも ピーマンに合わせて切る。

3. 玉 葱は、角切りし、ラップをしてレンジで加熱(1分くらい)

4. ミントマトは、半分に切る。

5. ドレッシングを作る。オイル以外の(A)の材料を混ぜ合わせるに
所にオイルを加えながら、よく混ぜる。

6. ホウルにゆでた大麦、(1)~(4)を入れ、ドレッシングで和える。

⑥ ゆでた大麦は、スーパの具材に!

A (オリーブオイル 4T
ヒネガー 2T
ハチミツ 1/2t
マスタード 1t
塩 1/4t~1/2t
玉 葱のすりおろし 1T)



茗荷と生姜の炊き込ごはん

茗荷と生姜の炊き込みごはん

材 料	作 り 方
米 (もち米 ^{1/2} 合) (うるち米 ^{1/2} 合) 2合 茗 荷 3個 油 揚げ 3枚 生 姜 20g 青じそ 5枚 昆布水 2合 (うすしおゆ 2t 塩 少々 酒 2T みりん 1t A	1. 米は、炊く30分くらい前に洗い、ざるに上げる。 2. 茗荷は縦半分に切り、斜めに切る。 2つに分ける(半分は、取り分け、炊き上がる直後に混ぜる) 3. 油揚げは、クルルと焼いたものを細かく刻む。 4. 生姜は細切りにする。 5. 炊飯器の内釜に米を入れ、(A)を入れた後、 昆布水を加えて、水加減する。(2)の半分、油揚げ、生姜を のせる。(混ぜない事) 6. 炊き上がったら、すぐ取り分けておいた茗荷を加え、 フタをする。(炊飯)のスィッチを入れて、3分くらい したら切る。 7. 茶碗に盛り、せん切りに青じそをのせる。