



食欲の落ちやすい夏にぴったり 冷しゃぶ御膳

ぼん酢であっさりいただく豚しゃぶは、疲労回復に効果のあるビタミンB₁が豊富で、夏にぴったりの一品です。副菜にも夏の食材を使い、季節感を演出。涼しげな風情の和食器で、お年寄りに喜ばれる献立に仕上げました。

- 1.冷しゃぶ (D165MKZ)
- 2.冬瓜の鶏そぼろあん (D163MKZ)
- 3.やまかけうなぎ (G19MKZ)

1.冷しゃぶ (D165MKZ)

【材料】：1人分

豚ロース	80g
ニューヨークレタス	20g
トマト	1/4個
きゅうり	50g

【作り方】

- ①豚ロースはボイルする。
- ②ニューヨークレタスは一口大にカットする。
- ③トマトは薄くスライスし、きゅうりはピーラーでスライスする。
- ④器に盛り付ける。

2.冬瓜の鶏そぼろあん (D163MKZ)

【材料】：1人分

冬瓜	80g
鶏ミンチ	10g
むき枝豆	5g
針しょうが	2g
だし汁	200g
みりん	9g
醤油	10g
片栗粉	適量

【作り方】

- ①冬瓜は3個程度にカットし、だしで炊く。
- ②だし汁にみりん、醤油で味を調え、鶏ミンチを加え、片栗粉でとろみを付ける。
- ③枝豆はボイルする。
- ④冬瓜を器に盛り、あんかけと枝豆をトッピングし、針しょうがを天盛りにする。

3. やまかけうなぎ (G19MKZ)

【材料】：1人分

うなぎの蒲焼	1/3尾
山芋	50g
だし汁	少量
きざみ海苔	1g

【作り方】

- ①うなぎの蒲焼は適当な大きさにカットする。
- ②山芋はすりおろし、だし汁を加える。
- ③器にうなぎを盛りつけ、山芋を上からかけ、トッピングにきざみ海苔をのせる。(上にわさびをおいても良い)