



超簡単
しかも
おいしい!



丸ごとトマトスープ

つくりかた

- 材料 (4人前)**
- ・トマト小12個(中8個)
 - ・オクラ..... 6本
 - ・とろろ昆布..... 適量
 - ・しょうが末..... 適量
 - ・塩..... 適量
 - ・だし汁..... 5C

- ①トマトの底を十字に切って、熱湯をかけ皮をむいておき、オクラ1本を4等分にします。
- ②トマトをだし汁で煮ます。**火力は強(200Vは5)**。
- ③沸騰したら**火を止め**、オクラをいれ、塩としょうが末で調味します。
- ④お椀に盛り、とろろ昆布を飾って出来上がりです。

ひとことコラム



暑さから身体を守り、冷やしてくれる食物は夏野菜のトマト・きゅうり・ナス・オクラなど。プラス海藻には相乗効果



ヘルシーなので、ケーキ苦手な方もすすめ!



黒糖くるみの蒸しパン

(不思議な蒸気鍋で調理)

つくりかた

- 材料 (5~6人前)**
- ・薄力粉.....200g
 - ・ベーキングパウダー..... 大さじ1
 - ・黒糖...120~150g
 - ・くるみ..... 適量
 - ・卵..... 1個
 - ・水..... 3/4C

- ①フードプロセッサーにくるみを入れて粉碎します。
- ②その中に薄力粉・ベーキングパウダー・卵・黒糖・水を入れて攪拌します。
- ③不思議な蒸気鍋の本体に水位までお水を入れて沸かします。**火力は強(200Vは5)**
- ④深いトレーにケーキの生地を流し込みます。
- ⑤お湯が沸騰したら**火力は3(200Vは2)**にします。
- ⑥トレーをセットしてタイマー15~20分で出来上がりです。

ひとことコラム



黒糖は血の巡りをよくし、くるみは腎を補いアンチエイジングに期待できます。



ソーセージとの
相性抜群!夏の
定番メニュー



ゴーヤチャンプルー

つくりかた

- 材料 (4人前)**
- ・ゴーヤ..... 1本
 - ・木綿豆腐..... 1/2丁
 - ・あらびきソーセージ..... 1本
 - ・塩麹..... 大さじ1
 - ・塩(塩もみ用)... 小さじ1
 - ・卵(溶き卵)..... 1個
 - ・ゴマ油..... 少々

- ①ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り除き薄切りにして塩をもみ込む。10分置いたら水洗いしてザルに上げます。
- ②ソーセージは切っておきます。
- ③豆腐は水切りしておきます。
- ④フライパンを**火力は強(200Vは5)**熱し、ゴマ油入れ**火力は3(200Vは2)**ソーセージ、ゴーヤ、豆腐を加え豆腐はくずしながら炒めます。水分がとび始めたら火を止め、塩麹を加えて味を調えます。汁けがなくなってきたら溶き卵を全体に混ぜて火を通して(余熱にて)できあがりです。

ひとことコラム

ゴーヤの苦味は塩もみと水洗いすることで和らぎ食べやすくなります。夏野菜で夏を乗り越えましょう。