

夏の炒菜



## かぶのスープ

つくりかた

材料 (4人前)

- ・かぶ ..... 2ヶ
- ・玉ねぎ ..... 1/2ヶ
- ・かぶの葉 ..... 少々
- ・ごま油 ..... 少々
- ・塩 ..... 少々
- ・だし汁 ..... 3C

- ①玉ねぎは荒みじん切り、かぶは回し切りしておきます。
- ②かぶの葉は塩茹でしてみじん切りしておきます。
- ③鍋にごま油を火力3で熱し、玉ねぎを炒め塩を振って甘みを出します。
- ④③にかぶとだし汁を加え、塩を入れて火力5で5分ほど煮、スイッチを切って、余熱で5分ほどあたためます。
- ⑤④をフードプロセッサーにかけ味を整え器に盛り、かぶの葉を浮かします。

### ひとことコラム



心臓の働きを助ける食物は苦味成分のゴーヤ・ピーマン・かぶなどを上手にとりましょう。

体にたまった  
余分な熱を  
取ってくれる



## アジの夏野菜ワイン蒸し

つくりかた

材料 (2人前)

- ・アジ(3枚におろしたもの) ..... 4枚
- ・ズッキーニ ..... 1/2本
- ・トマト ..... 小1個
- ・白ワイン ..... 大さじ3
- ・塩・コショウ ..... 少々
- ・小麦粉 ..... 少々
- ・にんにくスライス ..... 6枚
- ・オリーブオイル ..... 少々

- ①アジに塩コショウをして小麦粉を振ります。
- ②ズッキーニは薄い輪切りにして、トマトもスライスしておきます。
- ③火力は3でヘルシープレートにニンニクとオリーブオイルを入れてニンニクの香が出たらアジを皮目から焼きます。
- ④軽く片面焼いたら同時にズッキーニも焼きます。ひっくり返し火を止め、トマトを入れ、塩コショウで味を調え、白ワインを注いで蒸す。2、3分ほどで出来上がりです。

### ひとことコラム



あじをカリッと焼いて旨みを閉じ込めてから蒸します。夏野菜(トマト・きゅうり・ナス・ピーマン・オクラなど)は暑さから体を守り、冷やしてくれる食物。

にんじんには、  
抗酸化作用のある  
βカロチンが  
豊富



## きんぴらごぼう

つくりかた

材料 (6人前)

- ・ごぼう ..... 1/2本
- ・人参 ..... 1/2本
- ・だし ..... 1/2c
- ・みりん ..... 大さじ1
- ・しょうゆ ..... 大さじ1
- ・ごま油 ..... 少々

- ①火力は3(200Vは2)でお鍋を温めてから、ごま油を薄くお鍋になじませます。
- ②ごぼうと人参を入れて炒めます。
- ③少し柔らかくなってきたら、だしとみりん・しょうゆを入れて火を止めます。
- ④かき混ぜて、余熱で10分ほどあたためます。仕上げにお好みですりごまなどをかけて出来上がり。

### ひとことコラム



ごぼうは胃腸の回復薬。腹痛の時はごぼうをすりおろして、その汁(約15cc~20cc)を飲みます。これを続けると改善が期待できます。

## 短時間クッキングの 強い味方!!

手作り  
ジュースにも!

2段階の  
スピード切り替えで  
お料理の幅が  
広がる!

ダイエット  
料理に  
最適!



あじのさと ¥23,940(税込)



準備  
まず容器内にナイフ/おろしカッターをセットします。次にカットした野菜・肉・魚を容器に入れ本体にセットします。



調理  
あとはフタを被せます。ふたのスイッチ部分を押し続けている時だけ回転する安全設計です。切ったり、まぜたり、おろしたりがほとんど60秒以内でできます。



お手入れ  
容器からカッターを取り外し、それぞれ水洗いでOK! 油汚れの時は少量の洗剤で洗ってください。