



焼きナスのアボカドディップ ワサビ風味

栄養価(1人分) エネルギー70kcal

材料 (4人分)

ナス	3本
プチトマト	8コ
(a)	
・出し汁	カップ1
・淡口しょうゆ	小さじ1
<アボカドクリーム>	
アボカド	1/2コ
(b)	
・マヨネーズ	小さじ1
・プレーンヨーグルト	小さじ1
・塩こうじ	小さじ1
・レモン汁	小さじ1/2
・ワサビ	小さじ1/2

つくりがた

1 ナスは竹串で穴をあけ、水につけてアクを抜きます。水気を拭き、グリルで調理します。

<水なし両面焼グリル> 【上下強火 10~12分】

<マルチグリル プレートパン> 【焼く 強 10~12分】



アドバイス

ナスを押してみたら柔らかくなっていれば焼きあがりです

グリルでしっかり焼くと甘みが増します

2 焼きあがれば皮をむいて、縦に4~6つに裂き、長さを2~3等分に切ります。

3 プチトマトは皮を湯むきます。

合わせた(a)に **2** と共に漬けて冷めます。

4 アボカドはビニール袋に入れて軽くつぶし、(b)を加えてさらにつぶしてなじませ、味を調えます。

5 器に汁気を切った **3** を盛り、 **4** を添えます。

6 「Let's! 和ごはんプロジェクト」とは



アドバイス

食の嗜好や味覚が形成される子どものうちに和食の味や食べ方を体験することは大切です。子どもたちや忙しい子育て世代が、身近・手軽に健康的な和ごはんを食べる機会を増やすことにより、将来に向けた和食文化の保護・継承につなげていくことを目的とした農水省の取り組み「Let's! 和ごはんプロジェクト」に大阪ガスも参加しています。

コメント

【発酵食品】・・・食材を微生物等の作用で発酵させることにより加工した食品。「保存性がよくなる」「風味や栄養価がよくなる」などの効果があります。代表的なものに納豆、醤油、味噌、漬物、鰹節、パン、ヨーグルト、キムチ、酒、紅茶などがあります。

<塩こうじ>・・・米こうじ(蒸したお米に繁殖する麹菌)に塩と水を加えて更に発酵させた調味料。食材に含まれるデンプンやタンパク質を分解して旨味や甘味を引き出して美味しくしたり、肉を漬けると柔らかくなると言われています。

<ヨーグルト>・・・乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品。乳酸菌が腸内環境を整え、便秘解消や美肌によいと言われています。

MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



健康

カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



おいしい

「基本に忠実に」「ひと手間かけで」ひと工夫でおいしさグリーンとアップ!



スピーディー

時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介



鶏肉のはちみつチーズ焼き

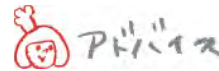
栄養価(1人分) エネルギー310kcal

材料 (4人分)

鶏モモ肉(100g)	4切
塩こうじ	小さじ2
(a)	
・はちみつ	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ2
・サラダ油	小さじ2
ピザ用チーズ	40g
カボチャ	120g
エリンギ	60g
パプリカ(赤)	80g
塩こうじ	小さじ1
黒コショウ	少々

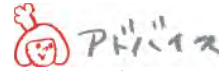
つくりがた

- 1 鶏モモ肉は厚みを均一にし、1切を3~4等分に切ります。塩こうじをからめてしばらくおき(約10分)、合わせた(a)をからめてしばらくおきます。(約10分)



塩こうじをからめてしばらくおくと、旨みがアップし、柔らかくなります♪

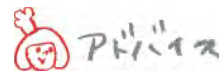
- 2 汁気を軽く拭き、オープン皿に並べて温めたガスオーブンで焼きます。約6分後にガスオーブンから取り出し、ピザ用チーズをのせて再びガスオーブンで焼きます。【230℃ 約6分+約4分】



ピザ用チーズをのせる時は火傷に注意しましょう💡

フライパンでも調理できます。皮目からじっくりと焼き、焼き色がつけば裏返して蓋をして火を通します。ピザ用チーズをのせて再び蓋をし、チーズが溶けるまで焼きましょう💎

- 3 カボチャは5cm長さ5mm幅の薄切りにします。エリンギは3~4cm長さ1cm角の棒状に切ります。パプリカは長さを半分に切り、1cm幅の棒状に切ります。

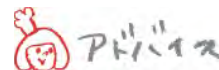


火通りを均一にするために、大きさをそろえて切りましょう⚠️

- 4 ボウルに入れて塩こうじを加えてからめます。カボチャはアルミ箔にのせ、エリンギとパプリカはアルミ箔で包んでグリルで調理します。

<水なし両面焼グリル> 【上下強火 5~7分】

<マルチグリル プレートパン> 【焼く 強 5~7分】



グリルで野菜を焼くと、水っぽくならず、旨み、甘みが増えて美味しくなります💎

- 5 器に2、4を盛り、黒コショウをふります。

コメント

【発酵食品】

<塩こうじ>...米こうじ(蒸したお米に繁殖する麹菌)に塩と水を加えて更に発酵させた調味料。食材に含まれるデンプンやタンパク質を分解して旨味や甘味を引き出して美味しくしたり、肉を漬けると柔らかくなると言われています。
<しょうゆ>...大豆と小麦と塩から作られます。発酵中、大豆タンパクが麹菌によって分解され、約20種類のアミノ酸に変わるとともに、うまみ成分が生成されます。味と旨味と栄養分がたっぷりつまった伝統食です。

MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



'基本に忠実に!' 'ひと手間かけ' 'ひと工夫'でおいしいグリーンとアップ!



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介



納豆とオクラの味噌汁

栄養価(1人分) エネルギー56kcal

材料 (4人分)

納豆	1パック
オクラ	4本
塩	適量
出し汁	カップ3
酒	小さじ2
赤味噌	40g
ミョウガ	1コ
粉山椒	適量

つくりがた

- 1 納豆はよく混ぜます。
オクラは塩でもんで水洗いし、水気を拭きます。軸とガクを取り、5mm幅の輪切りにします。
- 2 鍋に出し汁と酒を入れて温め、赤味噌を溶き入れます。1を加えて軽く沸かして器に盛り、小口切りにしたミョウガを散らします。好みて粉山椒をふります。

コメント

【発酵食品】

<味噌>・・・蒸した大豆に米や麦の麴と塩を加えて発酵させて作ります。使用される原料や製造方法、熟成期間などによって米味噌、麦味噌、豆味噌などさまざまな種類があります。主な成分のイソフラボンは女性にとって美容に効果のある成分として注目されています。

<納豆>・・・大豆を納豆菌によって発酵させたもの。大豆イソフラボンやミネラル、食物繊維も豊富です。

MEMO



塩麴トウモロコシごはん

栄養価(1人分) エネルギー95kcal

材料 (6人分)

米	2合
塩こうじ	大さじ1
トウモロコシ	1/2本

つくりがた

- 1 米は洗って炊飯専用鍋に入れ、水加減をして約30分浸水します。
- 2 塩こうじを加えて混ぜます。トウモロコシの実を切り落として上のにせ、軸もつけて、Siセンサーコンロ又はガス炊飯器で炊きます。

【自動炊飯 ごはん】

アドバイス

Siセンサーコンロの自動炊飯モードでご飯を炊くとガス火で炊いたふっくらおいしいご飯が短時間でできあがります!!

- 3 炊きあがれば軸を取り出して混ぜ、器に盛ります。

コメント

【発酵食品】

<塩こうじ>・・・米こうじ(蒸したお米に繁殖する麹菌)に塩と水を加えて更に発酵させた調味料。食材に含まれるデンプンやタンパク質を分解して旨味や甘味を引き出して美味しくしたり、肉を漬けると柔らかくなると言われています。

MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけ’ ‘ひと工夫でおいしさ’ 美味しい グーンとアップ!



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介

