

手軽においしい 夏のエコごはん

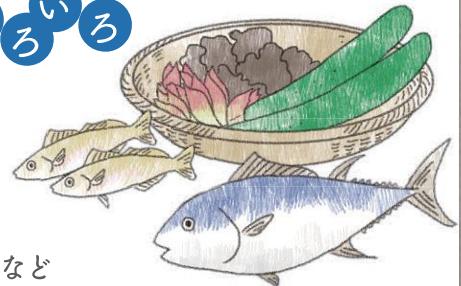
夏到来、今年は特に厳しい暑さが続く見込みです。そんな暑い夏でも、さっと火を使わずに作れて、しっかりと栄養が摂れるかんたんレシピをご紹介します。地球にも身体にもやさしい、かんたんエコでおいしいおかずです。

旬の食材カレンダー：夏

身近に季節をおいしく感じる旬の食材。たっぷりと太陽の恵みを含んだ色と味の濃い野菜や、脂が適度に乗ったさっぱり味の魚など、減退しがちな夏の食欲をかきたててくれます。

夏食材 いろいろ

- ★みょうが
- ★きゅうり
- ★きくらげ
- ★きす
- ★マグロ など



夏食材のおかずレシピ1 冷菜風 変わり豆腐

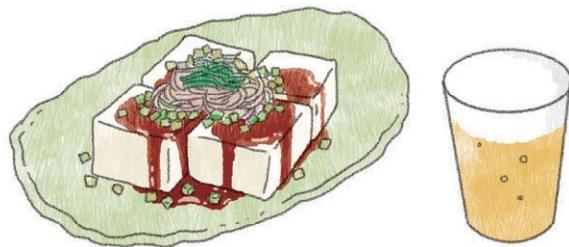
シャキッとした食感に、さっぱりと香味が効いた冷菜風おかず。

材料

豆腐(木綿) ……1丁(300g)
ザーサイ…大きなもの2~3切れ
みょうが ………………1本
きゅうり ………………1/3本
大葉 ………………1枚
辣油 ………………小さじ1
しょうゆ ………………少々

作り方

- ①豆腐を4等分に切る。
- ②ザーサイときゅうりをみじん切り、みょうがを小口切り、大葉を千切りにする。
- ③②に辣油としょうゆをかけ、豆腐の上にのせる。



夏食材のおかずレシピ2 アボカド塩麹マグロづけ丼

マグロとアボカドのまろやかさ際だつ一品。

材料

アボカド ………………1/2個
マグロ(サク) ………………150g
塩麹 ………………15g
かぼす ………………1/2個
しょうゆ ………………大さじ1
みりん ………………大さじ1/2
オリーブオイル ………………大さじ1
大葉、白髪ねぎ、わさび ………………適宜

作り方

- ①マグロにキッチンペーパーを巻いてその上から塩麹を塗り、ラップで巻いて冷蔵庫に半日~1日置く。
- ②①のマグロを角切りにする。
- ③しょうゆ、みりん、かぼす、オリーブオイル、薬味をまぜてたれを作る。
- ④アボカドは1cm角に切り、ボウルに入れて、かぼすの残りを絞りかける。
- ⑤②~④をまぜる。
- ⑥丼にご飯をよそって、⑤をかける。大葉やお好みで海苔を散らしたり、白髪ねぎを乗せる。



オススメ商品
サンヴァリエ<リシェル>

しっかりエコの最新システムキッチン



使う人の視点と気持ちで考えたキッチン<リシェル>。いつものように暮らしながら、無理なくしっかりエコできる<リシェル>には、環境にやさしい先進機能がそろっています。



手をかざすだけで吐水・止水の操作が可能になる水栓金具[ナビッシュ]。水だけを吐水するエコセンサー搭載



消費電力少なく交換寿命も長いLED照明が充実

商品のお問合せは…



明日家デザイン工房 (株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1
Tel : 029-291-3900 Fax : 029-291-3901