

こんにちは！日差しが強くなり、いよいよ本格的に夏ですね。
今回は夏にぴったりの彩り豊かな一品料理を紹介していきます。
当院のInstagramにもレシピを掲載しておりますので、ぜひご覧下さい♪

【焼き野菜の和風マリネ】2人分

食卓を鮮やかに彩り、気軽に外食気分を味わえます♪

緑黄色野菜を中心に使用し、βカロテンやビタミンCが豊富です！

- ・アスパラガス 4本
- ・赤（黄）パプリカ 各2個
- ・出汁 1と1/2カップ
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・リンゴ酢（普通の酢でも代用可能です） 小さじ1
- ・しょうが 1かけ



1. 調味料を合わせてひと煮立ちさせ、火を止めてリンゴ酢、おろししょうがを加える。
2. アスパラは半分にカット。パプリカは1/4にカットする。
3. フライパンで焼き目がつくくらい両面を良く焼く。
4. 調味料に1時間ほどつけこむ。



【牛肉と野菜のオイスターソース炒め】2人分

お肉のうまみで苦手な野菜にもチャレンジできるかも？

あえて大きめにカットしたお野菜は歯ごたえがあり、顎の成長を助けます！

- 牛肉切り落とし 80g
- にんじん 半分
- ピーマン 1～2個
- オイスターソース 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 塩コショウ 少々



1. にんじんは厚めの半月切り、ピーマンは4～5等分に切る。
2. 調味料はあらかじめあわせておく。
3. 強火で牛肉を炒め、8割火が通ったところで皿に取っておく。
4. にんじん、ピーマンの順で炒め、牛肉を加え、調味料を全体的にまわして絡めながら炒める。
5. 塩、黒コショウで味を整えて完成。

【彩りおかか和え】2人分

和風の味付けで、普段食べられない食材にもチャレンジできるかも？

おかかが香る、カラフルな和え物です♪

- ほうれんそう 1/2 束
- 黄パプリカ 1/2 個
- にんじん 1/4 個
- かつおぶし 小1袋
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1/2



1. 熱湯に塩を少々加え、ほうれん草をさっと茹でる。
冷水にとって水気を絞り、4cmの長さに切る。
2. パプリカは縦に薄切りにする。
にんじんは細めの短冊切りにして熱湯に塩少々を入れさっとゆでる。
3. ボウルに醤油とみりんをあわせておき、ほうれん草、パプリカ、にんじん、かつおぶしを加えて和える。

【まろやかカレーのタンドリーチキン】2人分
カレー風味の優しい味わいで、もぐもぐ食べやすい♪
成長期に必要なタンパク質がしっかりとれます！

- 鶏モモ肉 1枚
- 塩コショウ 少々
- 玉ねぎ 1/4個
- にんにく おろし
- プレーンヨーグルト 100g
- カレー粉 小さじ1/2



1. 鶏モモ肉は4等分に切って、塩コショウをすりこむ。
2. ビニール袋に玉ねぎ、にんにく、ヨーグルト、カレー粉、塩コショウを混ぜ合わせ、鶏肉を揉みこんで20分漬け込む。オーブンを220℃に余熱しておく。
3. 220℃に余熱したオーブンで15~20分焼く

