

“夏野菜たっぷり料理講習会”

女子栄養大学・生涯学習講師 古川知子

主菜	*鶏肉のソテー (バジル風味トマトソース) 付け合せ パスタ (ピーマン赤・緑、マッシュルーム)	
副菜	*枝豆と豆乳の冷製スープ *わかめと豆腐のサラダ (シソペース)	

鶏肉のソテー 4人分 (1人分 221kcal・食塩相当量 0.8g)

材料：鶏胸肉 (1人 80g) 320g
ズッキーニ 160g
オリーブ油 小さじ2
・トマトソース
 トマト 280g
 玉ねぎ 70g
 にんにく 4g
 バジル 8g
 オリーブ油 小さじ2
 塩 1.5g
 コンソメ 2.0g
 ケチャップ 小さじ2



作り方：

- ① トマトは、粗みじん切り、玉ねぎは、みじん切りにしておく。
 - ② 鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを入れ、すきとおるまで、炒める。
 - ③②にトマトを入れたら、しばらく煮込む。
 - ④水気が少なくなってきたら、塩・コンソメ・ケチャップを入れ、味を調整する。
 - ⑤火を止めたら、刻んだバジルを入れ、混ぜておく。
 - ⑥フライパンで、油をひかずに鶏肉を皮目のほうからパリッと焼く。
 - ⑦ズッキーニは5mm厚さの輪切りにし、オリーブ油で、両面こんがり焼いておく。
- 皿に盛り付け、その上に⑥の鶏肉をのせ、トマトソースをかける。

付け合せ 4人分 (1人分 148kcal・食塩相当量 0.5g)

パスタ 120g
ピーマン (赤・緑) 各 30g
マッシュルーム 100g (8個)
粉チーズ 大さじ1
オリーブ油 小さじ2
マジックソルト 適量
パセリ 適量

枝豆と豆乳の冷製スープ 4人分

(1人分 117kcal・食塩相当量 0.9g)

材料：枝豆 150g
玉ねぎ 100g
じゃが芋 60g
豆乳 200ml
洋風スープ 300ml
オリーブ油 小さじ2
塩・こしょう 適量



作り方：

- ① 枝豆は、茹でてさやからとりだしておく。飾り用に20粒ほどとっておく。
- ② 玉ねぎ・じゃがいもは薄切りにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、じゃがいもを加えて、全体に油が回ったら、水とコンソメを加えじゃが芋がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③の粗熱が取れたら、①の枝豆と③をミキサーにかけ、一度鍋にあけて、豆乳を加え、混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調整する。
- ⑤ 器に盛り付け、残しておいた、枝豆を粗くきざみ盛り付ける。

わかめと豆腐のサラダ 4人分 (1人分 74kcal・0.9g)

材料：わかめ 20g (塩蔵・戻すと4~5倍)
豆腐 120g
サラダ菜 4枚
ミニトマト 8個
塩麴シソベーゼ 40g

塩麴シソベーゼ

材料：落花生 20g

シソの葉 50g (25枚)

塩麴 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

オリーブ油 100ml

にんにく 10g (1片)

レモン汁 大さじ2

作り方：

1. にんにくは、みじん切りし、オリーブ油大さじ1ぐらいで、カリカリにしておく。
2. 落花生は、粗みじんにする。
3. ミキサーにしその葉、レモン汁、塩麴、しょうゆ、オリーブ油を入れて滑らかになるまでかけ、落花生・にんにくを入れて、混ぜる。

🍴 4群点数

1群♠	2群♥	3群♣	4群♦	合計
0.1	3.0	0.9	2.9	6.9