



作り方	揚げ茄子と トマトの サラダ	① なすは乱切りにし、ペーパーなどで水気をとり、小麦粉を薄くまぶす。フライパンに油を熱し、なすがしんなりするまでじっくり揚げ焼きにする。玉ねぎは薄切りにし、水に浸けておく。トマトは2〜3当分にする。青しそはせん切りにする。 ② 野菜をボウルに入れらっきょう酢と和える。
	人参の梅肉ド レッシング 和え	① にんじんはせん切りにする。梅干しは種を除いて、しょうゆとみりんと合わせて練る。 ② ①をボウルで混ぜ合わせ、盛りつけてからかつお節を散らす。
	塩 麴 で 煮	① 椎茸は軸をとり、適当な大きさにきる。にんじんは皮をむいて乱切りにする。がんもどきは食べやすく一口大に切る。 ② 鍋ににんじん、椎茸、がんもどきを入れてだし汁、みりんと塩麴を加え、汁けがなくなるまで煮る。
	ピー マン の 胡 麻 和 え	① ピーマンは種と軸を取り除き、一口大の乱切りにする。 ② 鍋に湯を沸かし、ピーマンをさっと茹で、水気をよく切る。 ③ ②の粗熱がとれたらボウルに入れ、和え衣とよく混ぜる。

## 夏バテ解消レシピ

