

# 8月号 栄養課レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

## 大根の 梅マヨサラダ

いつものマヨネーズが梅を加えることでほんのリピンク、さっぱりとした風味に！カニカマはツナ缶やロースハム等でもOK！

### 材料(5人分)

大根	200g
きゅうり	100g
にんじん	50g
カニカマ	30g
冷凍コーン	適量
A マヨネーズ	大さじ4
L 練り梅	大さじ2



1. 大根・きゅうり・にんじんを約3cmの千切りにして、塩もみする。
2. カニカマを食べやすい大きさにほぐす。
3. 冷凍コーンをゆがし、ザルにあげる。
4. Aのマヨネーズと練り梅を混ぜ合わせる。
5. ①②③④を混ぜ、器に盛り付けて完成。



## 豚肉の 梅味噌焼き

蒸し暑い季節にぴったりのさっぱりとした風味の一品。肉は鶏肉や牛肉でもOK！

### 材料(4~5人分)

豚肩ロース(薄切り)	240g
南高梅(はちみつ漬)	約3粒
味噌	大さじ1
みりん	小さじ1.5
油	適量

1. 梅の種を取り、細かく刻む。
2. ナイロン袋に①の梅と味噌・みりんを入れてよく混ぜる。
3. ②に豚肉を入れ、よく揉みこんで味を馴染ませる。
4. 熱したフライパンに油を引き、中火で③の豚肉を焼く。
5. 豚肉が焼けたら器に盛り付けて完成。