



暑さが厳しく、夏バテになりそうなこの季節。さっぱりとして食べやすい、疲労回復メニューを紹介します。ゴーヤチャンプルーはトマトを入れることでさっぱりと食べやすくなり、にんにくの香りがさらに食欲をそそります。ティラミスは製氷皿を使って食べやすいひとくちサイズに。2品とも簡単にできるので、ぜひ作って食べてみてください。

イタリアンゴーヤチャンプルー



(1人分)エネルギー:336kcal 塩分1.1g

■材料(4人分)

ゴーヤ……………1本	ブラックオリーブ 8個
トマト……………1個	塩……………0.4g
ブロックベーコン 160g	オリーブオイル 12g
卵……………2個	にんにく……………1片
木綿豆腐……………1丁	鷹の爪……………1本
片栗粉……………4g	

■作り方

- 1 ゴーヤを縦半分に切り、ワタを取り除き、薄切りにしたら塩もみをする。水分が出たら流水で洗い水気を切る。
- 2 トマトはへたを取って洗い、一口大の乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。鷹の爪とブラックオリーブは輪切りにする。
- 3 木綿豆腐はしっかりと水切りし、一口大に切り片栗粉をまぶす。
- 4 ブロックベーコンを1cm幅に切る。
- 5 フライパンにオリーブオイルを熱し、卵でスクランブルエッグを作る。
- 6 フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにく、鷹の爪を炒め香りに移す。
- 7 ブロックベーコン、木綿豆腐、ゴーヤ、ブラックオリーブ、トマト、⑤の順に炒め、塩で味を調える。

ゴーヤの豆知識



ゴーヤは「にがうり」や「ツルレイシ」とも呼ばれ、苦味が特徴の野菜です。ゴーヤの苦味は『モルデシン』という成分で、食欲増進と血糖値を下げてくれる働きがあるといわれています。また、ビタミンCやβカロテン、カルシウム、カリウムも含まれています。

ひとくちティラミス

(1人分)エネルギー:249kcal 塩分0.3g

■材料(4人分) ※製氷皿およそ1枚分

クリームチーズ……………100g
生クリーム……………100g
砂糖……………20g
ビスケット……………3枚
無塩バター……………10g
コーヒー(濃い目)……………小さじ1/4
ココアパウダー……………適量
ドライフルーツ……………適量
ナッツ類……………適量



■作り方

- 1 袋にビスケットを入れ粉々にし、溶かした無塩バターと濃い目のコーヒーを入れて混ぜる。
- 2 室温に戻したクリームチーズをなめらかになるまでヘラで混ぜる。
- 3 ②に砂糖を加えしっかりと混ぜる。
- 4 ③に生クリームを数回に分けて加え、しっかりと混ぜる。
- 5 製氷皿にラップを敷き、①のビスケットを下に押し付けるように敷き、④のクリームを入れ冷凍庫で冷やし固める。
- 6 ⑤を取り出し、ココアパウダーをかける。
- 7 お好みでドライフルーツやナッツをのせる。