



夏こそがっつりお肉をいただきますよ

豚肉は「疲労回復のビタミン」といわれている「ビタミンB1」を多く含みます。暑い日が続くと食欲が落ちてしまいがちですが、しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

【材料】

豚肉（ロース）12枚
スライス状チーズ（加熱するととろけるタイプ）4枚
大葉 6枚、アボカド 1/2個、片栗粉少々、レモン 1/2個
調味料（塩、こしょう少々、サラダ油大さじ1）
付け合わせ 夏野菜をお好みで

【作り方】

- ①豚肉は面棒などで叩いて少し伸ばしておく。
- ②豚肉を広げて両面に軽く塩、こしょうをする。
- ③豚肉6枚に大葉をのせ、そのうえにチーズをのせて巻く。
- ④残りの豚肉6枚にチーズとくし形にカットしたアボカドをのせ、くるくる巻く。
- ⑤軽く片栗粉をつけ、フライパンに巻き終わりを下にして入れ、中火で全体に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥⑤に蓋をして蒸し焼きにし、最後は蓋を取り水分を飛ばす。
- ⑦盛りつけて最後にレモンを絞る。



〈豚肉のロール焼き〉

（Sさん・女性）



夏の暑い時には火を使わない料理をどうぞ

お手軽で簡単な、学生時代の友人に教えてもらった山形県の家料理を紹介いたします。我が家では、冷奴や素麺、ご飯にたっぷりのせていただきます。



【材料】

☆なす・きゅうり・ねぎ
かつおぶし・醤油 各適量

【作り方】

- ①☆の材料をすべてみじん切りにする。
 - ②①にかつおぶしを入れ、醤油をかけよく混ぜる。
 - ③30分ほど冷蔵庫へ。食べる前にもう一度よく混ぜて出来上がり。
- ※大葉やみょうが、しょうがなどをお好みで入れるとさらにおいしくなります。

〈山形県の家料理 だい〉

（Sさん・女性）



とってもカンタンで、しかもスタミナがつきます！

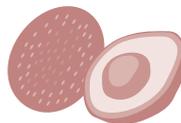
とろろは夏の滋養強壯の定番で、アボカドはギネスブックに「最も栄養価の高い果物」と登録されているくらい、健康に必要な栄養素がたくさんつまっています。

【材料】

・とろろ 80g ・まぐろ 30g ・アボカド 1個
・きざんだねぎ、醤油、わさび 各適量 ・きざみ海苔
・白飯 どんぶり一杯

【作り方】

- ①ご飯をよそったどんぶりの上に、とろろ・まぐろ・アボカドをのせる。
- ②その上にねぎと海苔をのせ、わさび醤油をかけて出来上がり。



〈アボカドとマグロのとろろ丼〉

（Tさん・男性）

