

◆ ネバネバそば

冷水で締めたそばの上に、細かく刻んだ納豆、オクラ、山芋などと、温泉卵、すりごまをのせ、風味付けにごま油を少々。めんつゆをかけて出来上がり！ 食べる時によくかき混ぜて具材を絡めて食べます。 42才・女性



◆ 長芋の卵とじ

疲れを取るには長芋がとても良いです。飲める程度の濃さにしためんつゆを鍋に入れ、長芋を入れて少し火を通したら溶き卵を入れる。「温」でも「冷」でも美味。 49才・女性

◆ ちりめん丼

ちりめんじゃこ、刻んだ大葉、ごまを混ぜ混ぜ。これをごはんの上へのせ、ポン酢をかけていただきます。好きな方はミョウガがあると、なお良し！ 超カンタンで、さっぱりしていておいしいです。 50才・男性

◆ ゴーヤの甘酢漬け

ゴーヤはワタを除き、半月切りにして軽く塩でもんで水洗いをし、水気を切る。めんつゆ、酒、みりん、酢、砂糖、ごま油を煮立たせ、熱いうちにゴーヤを入れる。鷹の爪を入れると味が引き締まります！ 40才・女性



◆ さっぱりおかず

キュウリとナスを一口大に切り、ネギ、大葉、ショウガ、お好みでミョウガをみじん切りにして合わせます。容器に入れ、めんつゆをひたひたに入れて冷蔵庫へ。2日後くらいが食べ頃。止まらなくなりますよ！ 49才・女性

◆ トマトのナムル

トマトの上に塩、こしょう、ごま油、ショウガをのせるとおいしい。 45才・女性

◆ 春雨サラダ

春雨、キュウリ、ハムを刻み、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油で味付けし、冷たくして食べます。さっぱりしていて食べやすいです。 38才・女性

夏休み恒例！ 読者おすすめの

食欲が出るこの一品！

暑い日が続いていますね。夏バテ対策は、まずしっかり食べることから！



◆ 冷や汁そうめん

そうめんをゆでて、刻んだ大葉、キュウリ、ミョウガと、すりごま、みそと混ぜる。冷やしたつゆでいただきます。 38才・女性

◆ 変わりそうめん

そうめんを細かく切ったトマト、千切りの大葉、ゴマをのせて、めんつゆとごま油少々をかける。ごま油の風味で食欲が湧いてきます。 26才・女性

◆ トマトオムレツ

トマトを炒めて溶き卵をかけ、ケチャップ味で食べる。つまり、具をトマトにしたオムレツです。これが暑い夏でもおいしく食べられるんです。 52才・男性



◆ タイ風そうめん

ニンニクを炒め、エビ、ネギ、ナンプラー、しょうゆで濃いめに味付けし、ゆでて水切りしたそうめんの上へのせて、レモンを絞る。 57才・男性

◆ 肉みそそうめん

ニンニク、ショウガを炒め、豚ひき肉とタマネギを加えて、豆板醤、甜麵醬、みそ、酒で味付け。ゆでたそうめんキュウリを添えて肉みそをのせ、混ぜながら食べよう！ 31才・女性