

野菜たっぷり! 栄養満点!

◆ズッキーニを輪切りにし、溶けるチーズとベーコンの薄切りを乗せてオーブンで軽く焼く。おしゃれでおいしくて、パクパク食べられます。 60才・女性

◆「ニンジンしりしり」 ニンジンを千切りにし、ショウガは小さく切っておく。鶏ひき肉を油で炒め、ニンジンを加えて炒める。ショウガと塩、しょう油、酒を各少々加える。ごはんのおかずにぴったり! 66才・男性

◆ナス、トマト、ズッキーニなど8~10種くらいの夏野菜で作るラタトゥイユ。水を使わず日持ちがするので、大量に作ってパスタやそうめん混ぜたり、ごはんの上に乗せて目玉焼きを添えてカフェランチ風にしたり。最後はカレー粉を入れ、野菜たっぷりカレーにします。 52才・女性

◆「ゴーヤとツナのサラダ」 ゴーヤのわたを取り、薄切りにして塩で軽くもんで苦みを取る。ツナとゴーヤを混ぜ合わせ、コショウで味を調える。好みにマヨネーズで和えてもおいしいです。とてもシンプルですが食べやすく、栄養もたっぷりです。 47才・女性



◆「ナスの磯辺揚げ」 切ったナスに青のりをまぶし、片栗粉を薄く付けて油で揚げ、塩を振りかけて完成です。これで子どもたちがナスを好きになってくれました。 37才・女性

◆「食べるラー油の豆乳ジャージャーつけ麺」 豚ひき肉100gをゴマ油で炒め、豆乳300cc、しょう油大さじ2~3、食べるラー油大さじ2ほど入れる。肉に火が通ったら、ゆでて冷やした中華麺かうどんかそうめんを、温かい豆乳肉スープにつけて召し上がれ。好みに青ネギや青シソを。 51才・女性

わが家の麺料理

◆トマトを丸ごと冷凍し、すりおろして麺つゆと混ぜたものをそうめんにつけて食べる。 51才・女性

◆サバ缶の水煮と薬味と麺つゆでそうめんを食べます。見た目は良くないけど、とてもおいしいです。 60才・女性



読者のおすすめレシピ
残暑を
乗り切れ!

わが家の 定番メニュー

夏の疲れを吹き飛ばしてくれる
各家庭のお手軽 &
アイデアレシピを大公開!

暑さは熱さで制す?!

◆「キムチうどん」 豚肉、白菜キムチ、ニラ、モヤシを味噌としょう油で煮込み、うどんと卵を入れて、汗を流しながらアツアツを食べます。 77才・女性

◆「元気モリモリ夏カレー」 暑い時こそいつもより辛いカレーを作ります。豚肉とズッキーニ、カボチャ、ナス、トマト、コーンなど夏野菜にニンニクをたっぷり入れると、おいしいです!! 70才・女性

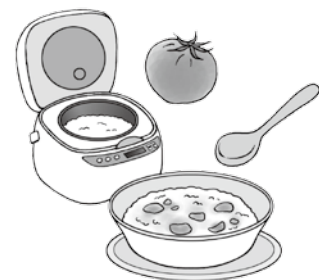
◆「サムゲタン」 丸鶏にいろいろ詰めて長時間煮込んで…というイメージがありますが、鶏もも肉や胸肉だけでも、ネギなどと一緒に鍋に入れ、市販の「サムゲタンの素」を使えばすぐ作れます。スープにごはんを入れると2度楽しめるので、ぜひ試してみてください。翌朝のお肌の潤いが違いますよ! 44才・女性

◆ショウガをたっぷり入れた豚汁。野菜、豆類、昆布類もたくさん食べられます。 59才・女性

おかずいらずの絶品ごはん

◆ショウガのみじん切りとひき肉、セロリを炒めてごはん混ぜる。セロリがサッパリしておいしい! 57才・女性

◆炊飯器に米とトマトを丸ごと入れて炊きます。水を少なめにし、オリーブオイルとコショウで味付け。リゾットみたいでおいしくて、色もきれいなので食欲のない時もペロリと食べられます。 49才・女性



親子のための
クラシックコンサート
音楽の絵本
Halloween
10月13日(日) 開演 14時
大人 3,000円
小人(小学生以下) 1,500円
親子(大人1+小人1) 3,500円 前売のみ
税込・当日は500円増し
3歳以下膝上無料・全席指定

光が丘 IMA
ブランチコンサート
特別回 ~IMA音楽祭スペシャル~
現役東大院生ピアニスト・角野準斗が、
IMAホールの2台ピアノに挑みます!
9月14日(土)
①11:30「編曲への誘い」
②14:00「聴きながら学ぶ!」
ピアノが10倍楽しくなるアレンジのススメ!
前売:1,500円(幼児~小学生500円) 当日:2,000円 税込・全席自由
★現地販売 毎月のIMA寄席、IMAホール上映会にて

カンフェティにて好評販売中!

問合せ IMA HALL (株式会社 新都市ライフホールディングス) ☎ 03-3976-2000(平日 9:30~17:00)
http://www.ima-hikarigaoka.jp/imahall/