

## ホットサンド

潮来市 布施直美

昼食に、ホットサンドを作ります。焼きたてを食べています。ハンバーグやカツ・目玉焼きに、レタス・キャベツ・トマトなどの野菜を組み合わせ、スライスチーズを挟んでいます。味付けを自分好みにできるので、食べ飽きません。

## トマトと卵の炒め物

水戸市 PNブラッドオレンジ

トマトと卵の炒め物がマイブームです。サラダもおいしいのですが、アツアツのトマトもたまりません。オリブオイルでトマトを焼いて、マヨネーズを少し入れた溶き卵を流し入れて半熟で仕上げます。味付けは岩塩で、トマトを焼く時と仕上

がった卵に少し振る程度です。塩を混ぜるより、量も少なく味も引き立ちお気に入りです。

## 無塩野菜スープ

小美玉市 PNミエ婆

葉物野菜・根菜・きのこ類など今ある野菜をザクザク入れて、味付けをしないでスープを作り、野菜の旨味を味わっています。トマトやかぼちゃを入れるとコクが出ますし、ミックスビーンズを入れると歯ごたえ・食べ応えがありおいしいです。血圧高め夫婦の毎朝の定番です。

## サラダチキン

古河市 PNシロミ

鶏ムネ肉でサラダチキンを作っています。いろいろなスパイスで味の違うサラダチキンを数種類作り、冷凍保存しています。その日のサラダに合わせて食べています。

## オートミール

守谷市 PNむぎのひびき

お米の価格が高騰したのもあり、節約ついでにオートミール

を食べるようになりました。レシピ本を見たら、いろいろとアレンジがきくことも分かりました。おいしく健康的な食事ができるとなると一石三鳥です！

## ほうれん草のごま和え

ひたちなか市 PNonnon

ほうれん草のごま和えに、はまっています。シヨウガを少量入れるレシピを知り、おいしかったので作り置きして、いつも冷蔵庫にストックしています。

## かいわれ大根

日立市 PNリトルフラワー

いつも値段が安定しているかいわれ大根に、大人も子どももはまっています。かいわれ大根を塩とごま油で軽く和え、上からマヨネーズを細くかけておつまみに。かいわれ大根をハムで包んでもおいしいです。

## お好み焼き

鹿嶋市 PNかしまのあいちちゃん

お好み焼きに、はまっています。身体のことを考えて、小麦粉を使わず米粉と豆腐を使いま

す。具は冷蔵庫に入っている肉や海鮮など何でも。キャベツもたっぷり入れてお腹も心も大満足。たぶん栄養バランスもよいと思います。

## 野菜の蒸し煮

銚田市 徳永志喜子

タジン鍋を使った野菜の蒸し煮です。鍋に残り野菜を並べて蓋をして弱火で10分。好みのドレッシングで食べます。野菜の持つ水分で蒸され、栄養満点です。

## しその手巻き寿司

土浦市 PN土浦カーコ

しそをたくさん使って、好きな寿司だねと合わせて手巻き寿司にして食べています。また、しそでくるんだおにぎりも家族みんな好きです。暑い夏でも食欲が進みますよ。

## ブロッコリーと卵のサラダ

つくば市 PNちゃろまま

ゆで卵とブロッコリーをかために茹でて、たっぷりのマヨ

ネーズを加えたサラダです。簡単に出来上がり、とってもおいしいです。

## 納豆ともずく

笠間市 PNかつ子の子

ほかほかご飯に納豆ともずくをかけて食べるという、ザ・ズボラ飯！簡単で手間がかからずおいしいので、よく食べています。

## 豆腐料理

常陸大宮市 PNまこ

豆腐中心の料理で、揚げ出し豆腐・冷やっこ・豆腐グラタン・マーボー豆腐・豆腐の卵とじなどは代表的なもの。豆腐カレーなどのオリジナルメニューを考えて作るのも楽しいです。

楽しい投稿をお待ちしています

9月号テーマ  
9月といえば…

エピソードをお寄せください。  
写真やイラストを募集中!

●投稿の締め切りは7月10日(木)です。