



# 今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介

7月のテーマ：夏バテ予防レシピ

## サバと茄子のトマトのみぞれ煮

### ● 材料 (2人分)

- ・ 鯖の水煮缶…………… 1缶 (約200g)
- ・ なす…………… 2本
- ・ 大根…………… 100g
- ・ トマト (大) …… 1/2個 (80g)
- ・ サラダ油…………… 小さじ2
- ・ 塩…………… 少々+小さじ1/4
- ・ レモンの絞り汁 (生) …… 大さじ1
- ・ 万能ねぎ…………… 適量 (小口切り)

### A

- ・ 水…………… 100ml
- ・ みりん…………… 大さじ1
- ・ 薄口しょうゆ…………… 小さじ2
- ・ かつおだしの素 (顆粒) …… 小さじ1/4

### ● 作り方

- ① なすを大きめの一口サイズの乱切りにする。  
耐熱ボウルにいれ、塩少々をふり、  
サラダ油を加えてまぶしたら、  
ラップをふんわりとかけ、  
電子レンジ (600w) で7分加熱する。
- ② 大根をすりおろしてかるく水気をきり、ボウルに入れる。  
そこにトマトをすりおろして加え、  
レモン汁、塩小さじ1/4を混ぜ、  
トマトみぞれを作る。
- ③ 小鍋にA、①、サバの水煮缶をすべて加え、  
中火にかける。
- ④ 沸騰したら器に盛り、  
②のトマトみぞれをのせ、  
万能ねぎをちらす。



### 7月から「おしえて先生」に登場！ 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュース5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。