

野菜大好きレシピ

令和元年8月号
山田町役場健康子ども課

今年は、連日30度以上の真夏日が続き、例年以上に熱中症が心配されました。この暑さで、夏バテになっている人もいないのではないでしょうか？夏バテ解消に効果的なのは、豚肉などに含まれるビタミンB1やB2、酢やレモンなどに含まれるクエン酸です。これらを料理に取り入れ、積極的に食べるようにしましょう！

ペンネのナスミートカレー

【時間:20分】



《材料》2人分

- ペンネ……………20g
- 豚ひき肉……………60g
- 玉ねぎ……………1/8個
- 人参……………20g
- ナス……………1/2本
- 油……………小さじ1
- カレー粉……………小さじ1/2
- トマトケチャップ…大さじ1と1/2
- ソース……………小さじ1
- 塩、こしょう……………少々

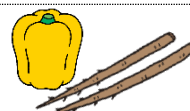
《作り方》

- ①ペンネを茹でておく。玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ナスは5mm幅の半月切りにして水にさらす。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参を炒め、玉ねぎが透き通ってきたらひき肉を加えてさらに炒める。
- ③②に水気を切ったナスを加えて炒め、しんなりしてきたらカレー粉を加えて混ぜ合わせる。ケチャップ、ソースを加え、塩で味を調える。

とろけるチーズをかけてオーブンで焼いても◎



パプリカとごぼうのさっぱりきんぴら



【時間:15分】



《材料》3人分

- ごぼう……………1/2本
- 赤ピーマン……………1/4個
- 黄ピーマン……………1/4個
- ごま油……………小さじ2
- A {
 - 酒……………小さじ2
 - 砂糖……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 酢……………小さじ1
- 輪切り唐辛子……………お好みで
- 白いりごま……………適量

《作り方》

- ①ごぼうは皮をこそげ落とし、ささがきにして水にさらす。パプリカは種を取り除き、薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、水気を切ったごぼうを炒める。
- ③ごぼうに火が通ったらパプリカを加えてさらに炒め、Aの調味料、お好みで唐辛子を加え、汁気を飛ばすように強火で炒める。最後にいりごまを散らす。