

野菜大好きレシピ

令和2年7月号
山田町役場健康子ども課

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。また、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜は、トマトやキュウリなど生で食べられるものが多いので簡単に補給することができるほか、食欲が低下する時期ですが、カラフルなビタミンカラーは食欲をそそります。

大豆入りタコライス

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・合いびき肉……………150g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・にんにく……………1片
- ・大豆の水煮……………60g
- ・油……………大さじ1
- ・A
 - トマトケチャップ…大さじ2
 - ウスターソース…大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - カレー粉……………小さじ1/2
 - 塩、こしょう……………少々
- ・レタス……………2枚
- ・トマト……………1/2個
- ・とろけるチーズ……………大さじ1
- ・ご飯……………2皿分

《作り方》

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。レタスは太めの千切り、トマトは角切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったらひき肉と玉ねぎを炒める。
- ③②に火が通ったら水気を切った大豆の水煮とAの調味料を入れ、炒め合わせる。
- ④ご飯にレタス、③、とろけるチーズ、トマトの順に盛り付けて出来上がり。

夏野菜たっぷりスープ

【時間:25分】



《材料》2人分

- ・とうもろこし……………1/2本
- ・かぼちゃ……………100g
- ・キャベツ……………1枚
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・人参……………20g
- ・ベーコン……………1枚
- ・水……………500ml
- ・コンソメ(固形) ……1個
- ・塩……………少々

とうもろこしは芯をつけたまま入れると、甘みのだしが出ます。

《作り方》

- ①とうもろこしは2cm幅の半月切り、かぼちゃは7mm幅のいちょう切りにする。キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形切り、人参は短冊切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②鍋に水、とうもろこし、玉ねぎ、人参、コンソメを入れて火にかける。
- ③煮立ったらかぼちゃ、キャベツ、ベーコンを加え、塩で味を調えたらできあがり。