

野菜大好きレシピ

令和2年8月号
山田町役場健康子ども課

8月に入り急に暑くなり、熱中症や夏バテが心配されます。こまめな水分補給を心がけ、できるだけ3食きちんと食べて栄養補給をし、暑い夏を乗り切りましょう！

8月31日は『野菜の日』です。日本人の野菜摂取量は目標量に達していないのが現状です。1日小鉢で5皿分食べるのが目安ですが、まずは、今より『プラス1皿』を目指して食べるようにしましょう。

いんげんのカレー炒め

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・いんげん……………10本
- ・じゃが芋……………1個
- ・パプリカ……………1/2個
- ・油……………大さじ1
- ・カレー粉……………小さじ1
- ・塩、こしょう……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ1

カレー味なので、いんげんが苦手でも食べやすくおすすめ！

《作り方》

- ①いんげんは茹でて4cm長さに切る。じゃが芋はせん切りにして水にさらす。パプリカは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、水気を切ったじゃが芋を炒める。火が通ったら、いんげん、パプリカを加えてさらに炒め、カレー粉、塩、こしょうをする。
- ③カレー粉が全体に混ざったら、しょうゆを入れて混ぜ合わせて出来上がり。

夏野菜のハニーマリネ

【時間:45分】



《材料》2人分

- ・ミニトマト……………10個
- ・きゅうり……………1/2本
- ・枝豆……………10さや
- ・酢……………大さじ2
- ・レモン果汁……………大さじ1
- ・はちみつ……………大さじ2
- ・塩……………小さじ1/2
- ・オリーブオイル…大さじ2

甘酸っぱくて、トマトがデザートのように食べられ、夏におすすめの常備菜です！

《作り方》

- ①ミニトマトは楊枝で2~3か所穴をあけ、熱湯に10~15秒ほど入れてから冷水にとり湯むきする。きゅうりは乱切り、枝豆は塩茹でしてさやからとりだしておく。
- ②酢、レモン果汁、はちみつ、塩をよく混ぜ合わせたら、オリーブオイルを少しずつ加えてさらに混ぜ合わせてマリネ液を作る。
- ③②に①を入れて、30分以上冷蔵庫で漬ける。