

# 野菜大好きレシピ

令和3年6月号  
山田町役場健康子ども課

日に日に暑くなってきましたが、新型コロナウイルス感染症対策のためにマスクを着用していることで、熱中症が心配されます。こまめな水分補給をするよう心がけましょう。また、これから多く出回る夏野菜には水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。積極的に料理に取り入れましょう。

## じゃが芋のカレー風味炒め

【時間:15分】



### 《材料》2人分

- ・じゃが芋……………1個
- ・にんじん……………15g
- ・玉ねぎ……………1/6個
- ・パプリカ……………1/4個
- ・ベーコン……………1枚
- ・油……………小さじ1



- A
- コンソメ……………小さじ1/4
  - カレー粉……………小さじ1/4
  - 塩……………ひとつまみ
  - こしょう……………少々

### 《作り方》

- ①じゃが芋、人参はせん切り、玉ねぎは薄切りに、パプリカは細切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、火の通りにくいものから炒めていく。
- ③火が通ったら、Aを加えて炒め合わせる。

## オクラとスライス人参の豚肉巻き

【時間:20分】



### 《材料》2人分

- ・オクラ……………6本
  - ・人参……………1/2本
  - ・豚薄切り肉……………6枚
  - ・小麦粉……………適量
  - ・油……………小さじ1
- A
- 砂糖……………小さじ2
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 酒……………小さじ2
  - みりん……………小さじ2

### 《作り方》

- ①オクラのガクは取り除く。人参は、豚肉に合わせて長いスライスにする。
- ②豚肉を広げ、小麦粉を薄くふりかけたら人参を重ね、その上にオクラをのせて巻く。
- ③フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、弱めの中火で蓋をして中まで火を通し、こげないようにときどき転がしながら焼く。
- ④豚肉に焼き色がついたらAの調味料を加え、煮からめる。

これからは旬のオクラにスライスした人参と肉で巻きました。