

野菜大好きレシピ

令和4年7月号
山田町役場健康子ども課

今年は暑い日が続き、熱中症が心配されています。こまめな水分補給を取り、コロナ対策のためのマスクは、運動をしている時やソーシャルディスタンスが取れる時には外すなどして気を付けましょう。また、夏野菜はビタミン、水分が豊富で夏バテ予防に最適です。夏野菜はトマトやきゅうりなど生で食べられるものが多いので簡単に取り入れやすく、様々な料理にもよく合います。



ツナ入いかぼちゃサラダ



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・かぼちゃ……………1/6 個
 - ・水……………小さじ2
 - ・玉ねぎ……………1/6 個
 - ・きゅうり……………1/2 本
 - ・冷凍枝豆(さや付)…50g
 - ・ツナ缶……………1/2 缶
 - ・鶏がらスープの素…小さじ1
- A [マヨネーズ……………大さじ2
粗びきこしょう…適量

給食日
7/19(火)

エネルギー：185Kcal 野菜摂取量：98g 食塩相当量：1.0g

《作り方》

- ①かぼちゃは皮をむいて2cm角に切り、水をふりかけてラップをし、3分程加熱する。玉ねぎはみじん切りにし、ラップに包んで30秒程加熱して辛みをとる。
- ②きゅうりは薄い輪切りにして塩もみし、水気をよく切る。枝豆はさやから取り出しておく。
- ③かぼちゃをフォークなどでつぶし、玉ねぎ、鶏がらスープの素を加え、粗熱が取れたら②、ツナ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。



フレッシュトマトのキーマカレー



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・トマト……………1 個
- ・なす……………1 本
- ・パプリカ……………1/4 個
- ・コーン缶……………25g
- ・牛豚合いびき肉…150g
- ・油……………大さじ1
- ・にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
- ・しょうが(すりおろし)…小さじ1/2
- ・カレールウ……………2片(40g)
- ・ご飯……………適量

エネルギー：597Kcal 野菜摂取量：164g 食塩相当量：2.3g

《作り方》

- ①トマトとなすは2cm角に切り、なすは水に浸けてあく抜きする。パプリカは7mm角に切る。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが立ったらひき肉を炒める。
- ③ひき肉の色が変わったら野菜を加えてさらに炒め、全体に火が通ったらカレールウを加えて炒め合わせる。
- ④カレールウが全体になじんだら火からおろし、お皿に盛り付ける。