

# 野菜大好きレシピ

令和6年7月号

山田町役場

健康子ども課



もうすぐ夏休みです。今年も猛暑が予想されていますが、冷たいものばかり口にしたり、偏った食事をしたりしていると、夏バテなどの体調不良につながります。3回の食事のリズムを崩さず、ビタミン類やミネラル豊富な夏野菜を食べて、厳しい夏を乗り切りましょう。

## ◆夏野菜のピザ風トースト

【時間：30分】



エネルギー：361 kcal 野菜摂取量：85 g 食塩相当量：2.1g

《作り方》

- ① なすはヘタを切り落として縦半分に切り、5mmの厚さに半月切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、①をいれて炒め、焼き色がついたら火を止め、皿に移す。
- ③ トマトはヘタを除いて縦半分に切り、5mm程度の厚さに切る。ピーマンはヘタと種を除き、3mm程度の輪切りにする。玉ねぎは皮をむき薄切りにする。トウモロコシは包丁で実をこそげとり、ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 食パンにバター、ケチャップを順に塗り、②、③をのせ、上からチーズを散らし、オーブントースターに入れる。チーズに焼き色がつくまで焼いて完成。

《材料》 2人分

- ・なす……………1/4本
- ・オリーブオイル……………小さじ1
- ・トマト……………小1/2個
- ・ピーマン……………1/2個
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・とうもろこし……………20g
- ・ベーコン……………2枚
- ・食パン（6枚切り）……2枚
- ・バター……………10g
- ・ケチャップ……………大さじ1
- ・とろけるチーズ……………40g

## ◆えだまめと鶏ささみのサラダ

【時間：15分】



エネルギー：114kcal 野菜摂取量：45g 食塩相当量：0.3g

《作り方》

- ① 鍋にたっぷりの水と塩（分量外）を入れて火にかけ、枝豆をいれて塩ゆでする。ザルにあげ、さやから取り出す。きゅうりは小さめの乱切りにする。コーンはザルにあげておく。
- ② 鍋に★を入れて弱火にかけ、沸騰して1分たったら火を止める。ささみはゆで汁につけたまま冷ます。冷めたら手で割く。
- ③ ボウルに①、②を入れ、マヨネーズとしょうゆで味を整えたら完成。

《材料》 2人分

- ・枝豆……………80g
- ★ 

┌	鶏ささ身肉……………1本
└	料理酒……………大さじ1
	水……………200ml
- ・きゅうり……………1/3本
- ・コーン（水煮）……10g
- ・マヨネーズ……………小さじ3
- ・しょうゆ……………小さじ1/2