

野菜大好きレシピ

令和元年6月号
山田町役場健康子ども課

今年は暑い日が続き、食中毒が特に心配されます。食中毒予防のために、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則に気を付けるようにしましょう。弁当箱は持ち帰ったらすぐに洗い、調理器具なども熱湯消毒や塩素消毒などをすると効果的です。弁当箱に詰めるときは冷ましてから詰めるようにし、保冷剤を入れるなどの工夫をしましょう。

オクラのカレーコロッケ

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・オクラ……………1/2 袋
- ・じゃが芋……………中 2 個
- A {
 - ・マヨネーズ…小さじ 2
 - ・塩……………ひとつまみ
 - ・こしょう…少々
 - ・カレー粉…小さじ 1/4
- ・小麦粉……………適量
- ・卵……………1/2 個
- ・パン粉……………適量
- ・油……………適量

旬のオクラとカレー風味がよく合います。

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむいて4等分などにカットし、ラップをして電子レンジで3分程加熱する。オクラは1分程茹でてザルにあげ、5mm幅に切る。
- ②じゃが芋をマッシュし、Aの調味料を入れてよく混ぜ合わせ、オクラも加える。
- ③②を一ロサイズに丸め、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、油できつね色に揚げる。

きゅうりのさっぱり梅肉和え

【時間:10分】



《材料》2人分

- ・きゅうり……………1 本
- ・梅干……………1 個
- ・しょうゆ……………小さじ 1/2
- ・ごま油……………小さじ 1/2
- ・かつお節……………小 1/2 パック
- ・白いりごま…大さじ 1

梅とごま油の風味が食欲をそそります。
お好みで、ミョウガや青じそを加えても
おいしいです！

《作り方》

- ①きゅうりは乱切りにする。梅干しは種を取り除いて包丁で細かく叩き、ごま油としょうゆを合わせておく。
- ②きゅうりに、合わせた梅肉だれ、かつお節、白いりごまを加えて混ぜ合わせる。