

野菜大好きレシピ

令和元年7月号
山田町役場健康子ども課

もうすぐ夏休み！休みに入ると生活リズムと共に食生活も乱れがちになりますが、朝ごはんをしっかり食べ、3食欠かさず食べるようにしましょう。夏野菜は、ビタミン、水分が豊富で夏バテ予防に最適です。夏野菜を使ったメニューを紹介しますので、休み中の昼食などにぜひ作ってみてください。

夏野菜の和風マリネ

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・かぼちゃ……………100g
 - ・ナス……………1/2本
 - ・鶏むね肉……………100g
 - ・塩、こしょう……………少々
 - ・小麦粉……………適量
 - ・油……………適量
- A {
- ・めんつゆ……………大さじ2
 - ・レモン汁……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1

オクラを揚げてもおいしいですが、破裂しないように穴をあけるのを忘れずに！

《作り方》

- ①かぼちゃは、皮付きのまま5mm幅に切る。ナスは半分にし、縦に6等分に切る。
- ②鶏肉は一口大に切って塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしてフライパンで揚げ焼きする。
- ③①のかぼちゃとナスも揚げ焼きして油をきり、②と共にボウルに入れ、混ぜ合わせたAの調味料に漬ける。

簡単ポテトピザ

【時間:25分】



《材料》フライパン1個分

- ・じゃが芋……………2個
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・塩、こしょう……………少々
- ・油……………適量
- ・ツナ缶……………1缶
- ・コーン缶……………50g
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ピーマン……………1/2個
- ・ミニトマト……………6個
- ・トマトケチャップ…大さじ1と1/2
- ・ソース……………小さじ1
- ・ピザ用チーズ……………60g

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむき、細切りにする。ツナ缶は油をきる。玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を取り薄切り、ミニトマトは半分に切っておく。ケチャップとソースは混ぜ合わせておく。
- ②①のじゃが芋に塩、こしょう、片栗粉を混ぜ、油を熱したフライパンに敷き詰めてギュウギュウと押しつけながら焼き、焦げ目がついたら裏返す。
- ③②に混ぜ合わせたソースを塗り、切った野菜をのせ、チーズを散らす。蓋をして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら出来上がり。