

# 野菜大好きレシピ

平成28年7月号  
健康福祉課 栄養士

もうすぐ夏休み！食生活が乱れがちになりますが、しっかり朝ご飯を食べ、3食欠かさず食べるようにしましょう。また、熱中症も心配になってきますが、糖分の多いジュースを避け、水や麦茶などで水分補給するようにしましょう。

夏休みが始まると、家庭で昼食を食べる機会が増えると思います。そんな時、夏野菜のドライカレーを作り置きして冷凍しておけば、簡単に野菜をとることができます。工夫すれば弁当のおかずにも早変わりますよ！



## 夏野菜ドライカレー



【時間:30分】



マカロニやゆでじゃが芋と和えたり、チーズをのせたり、作り置きして冷凍しておけば弁当のおかずにも便利！

### ☆材料☆ (2人分)

- ・油……………大さじ1
- ・にんにく……………小1かけ
- ・豚ひき肉……………120g
- ・玉ねぎ……………中1/2個
- ・人参……………小1/2本
- ・ピーマン……………中1/2個
- ・なす……………中1/2本
- ・トマト……………中1/2個

- A {
- ・ソース……………小さじ2
  - ・カレー粉……………小さじ1
  - ・塩、砂糖……………少々
  - ・カレールウ……………1かけ
  - ・ケチャップ……………大さじ1

### ☆作り方☆

- ①にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。なす、トマトは1～2cm角位に切る。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、豚ひき肉を炒め、ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、ピーマンを順に加えて炒める。さらに、なすとトマトを加え、水を少し加えて煮込む。
- ③火が通ったらAを加えてさらに煮込み、汁気を飛ばしてできあがり。



## いんげんとツナタマサラダ

【時間:20分】



### ☆材料☆ (お弁当カップで6人分)

- ・いんげん……………15本(90g)
  - ・ツナ缶……………1/2缶
  - ・卵……………1個
- A {
- ・マヨネーズ……………大さじ1と1/2
  - ・ソース……………小さじ1/2
  - ・塩、こしょう……………少々

ごま和えになりがちですが、いんげんが苦手な人も食べやすいですよ！

### ☆作り方☆

- ①いんげんは筋を取り、熱湯で2分位ゆでて冷水にとり、食べやすい長さに切る。
- ②卵はゆで卵にし、一口大に切る。
- ③冷ましたいんげんとゆで卵、油を切ったツナ缶をボウルに入れ、Aで和えて出来上がり。