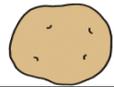


野菜大好きレシピ

平成29年6月号
健康子ども課 栄養士

気温や湿度が高くなるこれからの時季は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒予防の3原則、「付けない」「増やさない」「やっつける」を守り、食中毒予防に努めましょう。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなるので、弁当箱に詰めるときは冷めたものを詰めるようにしましょう。また、保冷剤と一緒に入れるなどの対策をしましょう。



じゃが芋とアスパラのカレー炒め



【時間:15分】



☆材料☆ (3人分)

- ・アスパラガス……………2本
- ・じゃが芋……………1個
- ・ベーコン……………1枚
- A {
 - ・顆粒コンソメ…小さじ 1/2
 - ・カレー粉……………小さじ 1/4
 - ・塩、こしょう…少々

シンプルに、バターと塩、ブラックペッパーでもおいしいです!

☆作り方☆

- ①じゃが芋は皮をむいて、5mm幅の半月切りにし、ラップをして電子レンジで3分くらい加熱する。
- ②アスパラは根元の皮をむいて斜め切りにし、ラップをして電子レンジで1分くらい加熱する。
- ③ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ④フライパンに③を入れて炒め、①、②も加えて炒めたら、Aの調味料を加えて軽く炒め合わせる。



きゅうりの中華炒め



【時間:10分】



☆材料☆ (3人分)

- ・きゅうり……………1本
- A {
 - ・塩……………少々
 - ・鶏がらスープの素…少々
- ・卵……………1個
- B {
 - ・ごま油……………小さじ 1/4
 - ・塩……………少々
- ・干しえび……………小さじ1
- ・油……………少々
- ・おろし生姜……………少々
- ・オイスターソース…小さじ1

サラダなどになりがちなきゅうりを炒め、いつもと違う食感に。

☆作り方☆

- ①きゅうりは縦半分に切り、斜め切りにしてAで下味をつける。
- ②卵は割りほぐしてBで下味をつけ、油をひいたフライパンに流し入れて、大きく混ぜながら半熟状の炒り卵にして取り出す。
- ③フライパンに油をひいてすりおろし生姜を入れ、きゅうりを中火でさっと炒める。桜えびを加え、オイスターソースで味付けし、②をフライパンに戻して合わせる。