

野菜大好きレシピ

平成30年8月号
山田町役場健康子ども課

今年の夏は暑い日が続き、例年以上に熱中症が心配される記録的な猛暑で、夏バテしている人も多いのではないのでしょうか？こまめな水分補給、栄養、休息をとって体を休めるように心がけましょう。

夏の旬の食材は身体を冷やし、食欲を増進させる働きを持つものが多いです。また、豚肉などのビタミンB1や酢などのクエン酸は疲労回復を促してくれるので、旬の食材と共に積極的に食べるようにしましょう。



わかめと人参の肉巻き



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・豚薄切りロース…4枚
- ・塩蔵わかめ…16g
- ・人参…40g
- ・片栗粉…適量
- ・油…適量

- A {
- ・しょうゆ…小さじ2
 - ・みりん…小さじ2
 - ・酒…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1/2

いんげんやアスパラを巻くことが多いですが、わかめを巻いた地産地消レシピです。

《作り方》

- ①人参は棒状に切り、電子レンジで加熱して柔らかくする。塩蔵わかめは戻しておく。
- ②豚薄切り肉を広げ、わかめと人参のをせてしっかり巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして弱めの中火で全体をこんがり焼く。
- ④火が通ったら、Aの調味料を入れて絡める。



とうもろこしとパプリカのかき揚げ



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・とうもろこし…1/2本
- ・パプリカ…1/4個
- ・天ぷら粉…大さじ2
- ・水…大さじ2
- ・油…適量

揚げることで、コーンとパプリカの甘みが引き立ちます。枝豆や干しエビをプラスしても◎

《作り方》

- ①とうもろこしは、実をこそげ取り、パプリカは7mm角に切る。
- ②ボウルに①を入れ、天ぷら粉を加えて混ぜ、少しずつ水を加える。
- ③170℃に熱した油に、大さじ1くらいずつスプーンで落として揚げる。