

野菜大好きレシピ

令和4年8月号
山田町役場健康子ども課

夏休みが明け、生活リズムが乱れていませんか？まずは早起きし、朝食をしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。今回紹介するのは夏野菜を使ったレシピで、夏野菜に多く含まれる水分やカリウムが体の中の熱を下げてくれたり、不足しがちなビタミンをとることができます。きゅうりやトマトは生でもおいしいですが、熱を加えると甘みが増したり、食感が変わっておいしく食べられるのでお勧めです。

なすときゅうりのチリソース炒め

【時間:20分】



エネルギー：211Kcal 野菜摂取量：169g 食塩相当量：1.4g

《作り方》

- ①なすは乱切りにして水にさらす、きゅうりは乱切り、玉ねぎは2cm角切りにする。
- ②鶏ささ身はそぎ切りにし、袋に入れて塩、こしょう、酒を加えて揉みこみ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を並べて中火で両面焼いて取り出しておく。
- ④フライパンに、玉ねぎ、なすの順に入れて炒め、火が通ったらきゅうりを加えてさっと炒め、Aを加えてとろみがついたら出来上がり。

《材料》2人分

- ・なす……………1本
- ・きゅうり……………1本
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・鶏ささ身……………2本
- ・塩、こしょう…少々
- ・酒……………小さじ1
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・ごま油……………大さじ1
- 水……………80ml
- トマトケチャップ……………大さじ1/2
- しょうゆ、酒、砂糖…各大さじ1/2
- A 片栗粉……………小さじ1/2
- 鶏がらスープの素……………小さじ1/2
- にんにく・しょうがすりおろし……………各小さじ1/2

給食日

8/19(金)

トマトといんげんのチーズ焼き

【時間:20分】



エネルギー：112Kcal 野菜摂取量：109g 食塩相当量：0.9g

《作り方》

- ①トマトは1cm幅に切る、いんげんは小口切りにする。
- ②グラタン皿にトマトを並べ、いんげんを散らし、塩、粗びきこしょうをふる。
- ③ピザ用チーズをまんべんなく散らし、パン粉を振りかけ、200℃に熱したオーブンで10分程焼く。

《材料》2人分

- ・トマト……………1個
- ・いんげん……………3本
- ・塩……………少々
- ・粗びきこしょう……………少々
- ・ピザ用チーズ……………50g
- ・パン粉……………大さじ1

トマトを加熱すると甘くて、とてもジューシーになり、チーズとの相性もバッチリ！
コーンやパセリを加えても◎