

旬の野菜を食べて 暑い夏を乗り切ろう！！

給食でも提供されました！

夏野菜を使ったレシピ紹介



なすと牛肉のみそ炒め

< 材料 (4人分) >

- ・牛肉(豚肉でも可)…120g ☆豆みそ…大さじ 1(18g)
- ・なす…中 1 本(120g) ☆三温糖(砂糖)
- ・たけのこ(レトルト)…60g …大さじ 1(12g)
- ・にんじん…1/3 本(40g) ☆中華スープのもと
- ・ピーマン…1 個(30g) …小さじ 1(2g)
- ・サラダ油…少々 ・ごま油…少々



< 作り方 >

- ① なすは半月切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ② たけのこは短冊に、にんじん・ピーマンは細切りにする。肉は、細切りにする。
- ③ サラダ油で肉を炒める。にんじん、たけのこを加え、やわらかくかったら、なすを加え炒める。
- ④ ☆の調味料を合わせておき、③に入れる。最後にピーマンを加え、味を調える。
(必要であれば水溶きでんぷんを入れる)
- ⑤ 最後に香り付けのごま油を入れる。



キャベツときゅうりのおかかサラダ

< 材料 (4人分) >

- ・ハム…4 枚(40g) ・塩昆布… 4g
- ・キャベツ…1/10 個(120g) ・かつおぶし… 少々
- ・にんじん…1/4 本(30g) 《ドレッシング》 ※市販のもので代用可
- ・きゅうり…1/2 本(60g) ☆酢…大さじ 2 (10g)
- ・コーン缶…30g ☆サラダ油…大さじ 1 (12g)
- ・しらす干し…10g ☆砂糖…小さじ 1 (4g)
- ☆塩、こしょう…少々



< 作り方 >

- ① ハムを 1cm 程度に切る。
- ② キャベツは千切り、にんじんは小短、きゅうりは小口切りにする。コーンは缶から出す。
- ③ キャベツ、にんじん、きゅうりは茹で、ざるにあげる。水で冷却し、十分に水気を切る。
- ④ ☆の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜、ハム、しらす干し、塩昆布、かつおぶし、ドレッシングを混ぜ合わせる。
- ⑥ 味の確認をする。

