

毎月19日は「食育の日」

食きらり レシピ

で

笑顔の食卓 育もう Vol.7

はぐく

家族で作ろう 夏野菜を使った ヘルシーメニュー

旬とは、その食材の味が最も良い出盛りの時期のことです。栄養満点で値段も安いなど、良いところがいっぱい입니다。今月は旬の夏野菜を使った、夏バテ予防のメニューを考えてみました。旬の野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

問い合わせ 保健センター (055-06601)



奥河内
くろまろの郷
Kurokawa Village

7月18日(出)オープンの奥河内
くろまろの郷レストラン「TERRA」に
このメニューが登場！
期間：7月18日～31日

ラタトゥイユ

ゴーヤの 肉詰め

1人分
165kcal

ゴーヤの肉詰め (ゴーヤ1本分：2人分)

ゴーヤ1本

- A
- 合いびき肉100g、玉ねぎ(みじん切り)1/2個、卵1/2個、パン粉大さじ1、粉末かつおだし小さじ1、塩こしょう適量、片栗粉適量

作り方

- ①ボールにAの材料を入れて、こねる。粘りが出たら冷蔵庫で15分程休ませる。
- ②ゴーヤを1～2cm幅に切り、わたを取り、内側に片栗粉をまぶし①を詰める。
- ③フライパンに油をひき強めの中火で2分、裏面も2分くらい色良く焼き、水大さじ3を加えてフタをし弱火で3～4分蒸す。※からし醤油、ポン酢、塩などお好みで…。照り焼き風に味付けするとゴーヤの苦手な人も食べやすいですよ。※ラップをして電子レンジ加熱でもおいしくできます(目安：3個で500W約2分)。

●レシピの考案

河内長野市食生活改善推進協議会
(わらび会)のみなさん

1人分
108kcal

ラタトゥイユ(2人分)

玉ねぎ小1/2個、にんにく1かけ、なす1個、きゅうり1/2本、セロリ1/2本、パプリカ(赤・黄)各1/4個、無塩トマトジュース1缶195g、白ワイン大さじ1/2、顆粒コンソメ小さじ1/3、薄力粉小さじ1、オリーブ油大さじ1、塩こしょう少々、パセリ少々

作り方

- ①玉ねぎは8mm角、にんにくはみじん切り、なすときゅうりは厚さ1cmの輪切り、パプリカはへたと種を取り、セロリは筋を取り8mm角にそれぞれ切る。
- ②鍋にオリーブ油、玉ねぎ、にんにくを入れてゆっくりと炒め、香りが出てきたら他の野菜も加え、しんなりするまで炒め、薄力粉を振り入れさらに炒める。トマトジュース、白ワイン、顆粒コンソメ、塩こしょうを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③器に盛り、パセリのみじん切りを振る。

クラッカーに
のせても！

旬の食べ物を探してみましょう

最近では多くの食材が1年中店頭並び、旬という意識が薄れてしまいました。それでも「店頭でよく見かけるようになった」「安い」「色つやがよい」などを目安に探してみてください。ちなみに夏が旬の野菜は、なす、きゅうり、ゴーヤ、トマト、ピーマン、枝豆、とうもろこしなどカラフルで食卓を彩るものがいっぱいいます。

