



たじみの野菜



夏野菜料理レシピ 8月

夏野菜はみずみずしく、ほてったカラダを冷やしてくれます。日本の「湿度が高く・蒸し暑い」夏には、太陽の光をいっぱい浴びたビタミン類の豊富な夏野菜で乗り切りましょう。

～ 冬瓜 ～

冬瓜に含まれる成分は、水分のほかに豊富なビタミンCとカリウムが含まれています。ビタミンCには免疫力を高めて感染症を防ぐはたらきがあり、カリウムには体内の塩分バランスを保ち、血圧の上昇などを抑える効果があります。また、利尿作用もあるので、からだのむくみを改善・予防する効果があります。

< 材 料 2人分 >

冬瓜	200g
白みそ	20g
砂糖	大さじ1. 1/3
酒	大さじ1弱
みりん	大さじ0. 4
青ねぎ	25g
青じそ	2枚

冬瓜のねぎ味噌かけ

< 作り方 >

- ① とうがんは皮をむき4cm長さの拍子木切りにして皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで約2分加熱する。
- ② Aの調味料を鍋に入れて加熱し、弱火で練りあわせ最後にみじん切りの青ねぎを加える。
- ③ 青じそをしいた器にとうがんをのせ、②のねぎ味噌をかける。

< 材 料 4人分 >

とうがん	300g
ささみ	60g
玉ねぎ	1/2個(100g)
バター	大さじ1. 5(16g)
小麦粉	大さじ1. 5(12g)
水	300~350cc
コンソメの素	1. 5個
豆乳	300cc
カレー粉	小さじ2
塩・胡椒	少々
刻みパセリ	

とうがんのカレー豆乳スープ

< 作り方 >

- ① とうがんは皮をむき2cm長さの短冊切り、玉ねぎはスライスする。ささ身は筋を取り、茹でてほぐしておく。
- ② 鍋にバターを入れて加熱し、玉ねぎを炒め、玉ねぎの色が変わったら小麦粉とカレー粉をふり入れ更に炒め、水を少しずつ加えてなじませる。
- ③ コンソメの素と冬瓜を加えて蓋をし、中火で軟らかくなるまで煮て、ほぐしたささ身と豆乳も加える。
- ④ 火がとおったら塩・胡椒で味を整えて器に盛付け、刻みパセリを散らす。

多治見市保健センター

一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
冬瓜のねぎ味噌かけ	78kcal	1.9g	0.7g	37mg	2.2g	1.1g
カレー豆乳スープ	134kcal	7.7g	5.3g	40mg	2.5g	1.1g