



パクパクだより3号

松本保育園

厨房職員

R8年6月29日配信

♪夏野菜をたべよう♪

夏野菜がおいしい季節になってきました。夏野菜は強い太陽の日差しを浴びて育ちます。そのため紫外線から身を守るための“βカロテン”や“ビタミンC・E”などが豊富に含まれており、“水分”や“カリウム”も豊富に含まれている野菜も多いので水分を補いつつカリウムの利尿作用で身体の熱を放出し、身体を冷やす働きもあります。

旬の野菜は、その時期に人間の体に必要な栄養素が詰まっているとされています。暑さによる夏バテで食欲が低下する時期ですが、夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう(^_^)♪

夏野菜を使ったレシピをいくつかご紹介します(*^^)v

夏野菜キーマカレー

材料(4人分)

豚ひき肉300g、玉ねぎ1個、なす 2本、トマト2個、ピーマン3個、コーン100g(とうもろこしの場合は半分~1本)、にんにく・しょうが2かけ、カレールー半分、水 200cc

作り方

1コーン以外の野菜を1cm角に切る。

2フライパンでニンニク・しょうが・ひき肉を炒めて色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。

3残りの野菜を入れてサッと炒め、水を入れる。煮立ったら蓋をして弱火で5分ほど煮る

4ルーを入れて溶かし少し煮込んで軽く水分を飛ばして完成。

とうもろこしの冷製ポタージュ

材料(4人分)

とうもろこし1本(200g)、じゃがいも1個、玉ねぎ 1/4 個、牛乳(豆乳でも可)300cc、水300cc、バター10g、コンソメ小さじ 1/2、塩小さじ 1/2

作り方

1とうもろこしは実をそぎ落としてほぐす。玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは1cm角に切る。

2鍋にバターを入れて熱し、1を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。コンソメ、水を入れて15~20分煮る。その後、粗熱をとる。

3粗熱が取れたらミキサーやブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。

4鍋に戻し入れて、牛乳をいれて温める。塩で味を整えて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成。

【とうもろこしはコーン缶に変更しても作れます。】