

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

夏



調理時間
30分

お好みでバターや粉チーズを入れてもおいしい♪

夏野菜のラタトゥイユ



材料(4人分)

旬 なす	1/2本 (50g)	○油	小さじ1
○ズッキーニ	1本	○にんにく	1/2片
○ベーコン	2枚	○コンソメ	小さじ1/2
○玉ねぎ	中1/2個	○砂糖	小さじ1/3
旬 かぼちゃ	1/12個	○塩	小さじ1/2
旬 トマト	中1/2個	○こしょう	適量

作り方

1. なす、ズッキーニは乱切りにする。かぼちゃ、トマトは大きめの一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。(ズッキーニの代わりにきゅうりでもOKです。)
2. 鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにく、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
3. 次にベーコン、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトの順に炒め合わせる。汁気が少なければ野菜が半分つかる程度の水を加え、弱火にして20分程煮る。
4. 砂糖、コンソメを入れ、塩こしょうで味を調えたら完成。

一人分 105 kcal
たんぱく質 3.1g 脂質 5.2g

新潟は古くからなすの産地で、各地で多くの品種が栽培されています。新発田では長細型の「久保なす」、丸型の「二王子なす」があります。希少な品種ですが、皮の柔らかさや食感の良さが特徴です。



食の循環イメージキャラクター
めぐる

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

夏



調理時間
15分

なす料理といえばこれ♪

なすの味噌炒め



材料(4人分)

旬 なす	2本	○豆板醤	小さじ1強 (6g)	} A
旬 ピーマン	2個	○酒	小さじ1	
○玉ねぎ	中1/2個	○さとう	大さじ1	
○もやし	1/3袋	○しょうゆ	小さじ2	
○豚ひき肉	50g	○みそ	大さじ1強 (20g)	
○ごま油	小さじ1			

作り方

1. なすは半月切り、ピーマンは千切り、玉ねぎはくし切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、豆板醤を入れて豚ひき肉を炒める。肉がそぼろ状になったら、玉ねぎ、ピーマン、ナスもやしを入れて炒める。
3. A を全て混ぜ合せ、2に入れて味を調えたら完成。

一人分 81 kcal
たんぱく質 4.2g 脂質 3.3g

なすの紫紺色はナスニンと^{しこんいろ}呼ばれるアントシアニン系の色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。



食の循環イメージキャラクター
めぐる

夏



調理時間
30分

一人分(ごはん 150g 込) 486 kcal
たんぱく質 13.0g 脂質 11.4g

暑さも疲れも吹き飛ばそう!

夏野菜カレー



材料(4人分)

○豚もも肉	80g	○バター	2g
○にんじん	中 1/2 本	○赤ワイン	小さじ2
旬 かぼちゃ	1/8 個	○ケチャップ	大さじ1弱
○玉ねぎ	中1個	○カレールウ	4かけ
旬 なす	1本	○カレー粉	適量
旬 トマト	1/2 個	○ウスターソース	大さじ1/2
旬 えだ豆 (さや付き)	60g	○おろししょうが	小さじ1/2
		○おろしにんにく	小さじ1/2

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、赤ワインをふっしておく。
2. にんじんはいちょう、かぼちゃとなすは一口大、玉ねぎは薄切りにする。トマトは湯むきをしてザク切りにする。
3. 鍋にバターを熱し、しょうがとにんにくを入れ、豚肉と玉ねぎを炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしてきたら、にんじんとかぼちゃを加える。
5. 水を入れ、しばらく煮込んでからトマトとなすを加える。
6. アクをとりながら調味料を加えていき、味を調える。
7. 最後に茹でた枝豆をトッピングする。(ご飯に入れても良い)

※揚げなすにすると、さらに彩りよく出来上がります。

苦手な野菜もカレーに入れると食べやすくなります。また、カレーは食欲を増進させ、さらに発汗作用で汗をかいて体内にこもった熱を外に出してくれる働きがあるので、夏バテ解消に効果があります。



食の循環イメージキャラクター
めぐる