

いよいよ夏休み！ 夏野菜をたっぷりとりよう♡

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含んでいます。夏休み中も、野菜をたくさん食べるようにしましょう！

夏が旬の野菜



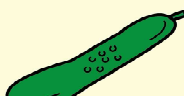
トマト



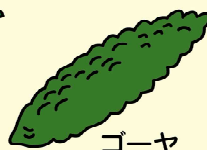
なす



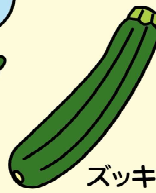
ピーマン



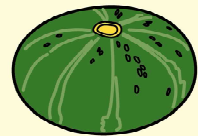
きゅうり



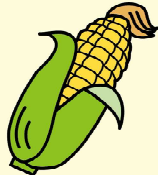
ゴーヤ



ズッキーニ



かぼちゃ



とうもろこし



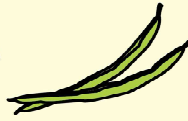
オクラ



モロヘイヤ



えだまめ



さやいんげん



みょうが



青じそ



【 ジャンバラヤ 】

夏休みに給食のメニューを作ってみませんか？

＜ 材料 ＞ 4人分

- | | | | |
|---------|-----|-----------|------|
| ・米 | 2合 | ・トマトケチャップ | 35g |
| ・コンソメ | 4g | ・バター | 4g |
| ・合いびき肉 | 35g | ・おろしにんにく | 1g |
| ・ウインナー | 40g | ・チリパウダー | 0.4g |
| ・たまねぎ | 40g | ・パプリカ粉 | 1g |
| ・ピーマン | 20g | ・カレー粉 | 1.5g |
| ・トマト水煮缶 | 35g | ・食塩 | 0.4g |
- (生のトマトもOK)

※アメリカのルイジアナ州の代表的な料理です。
香辛料がきいて、食欲がなくなる夏にぴったり！

＜ 作り方 ＞

1. たまねぎはみじん切り、ウインナーは1センチの輪切り、ピーマン、トマトの水煮缶は1センチ角に切る。
2. 米を洗い、水とコンソメを入れて炊く。
3. フライパンにバターを熱し、合いびき肉、ウインナー、たまねぎを炒め、トマトの水煮を加える。
4. トマトケチャップ、すりおろしにんにく、チリパウダー、パプリカ粉、カレー粉、食塩で調味し、ピーマンを入れて炒める。
5. 炊きあがったごはんにご飯を加えてよく混ぜる。

※チリパウダーやパプリカ粉はなくても作れます。

【 ゴーヤチャンプルー 】

＜ 材料 ＞ 4人分

- | | | | |
|-------|------|-----------|----|
| ・とうふ | 100g | ・うすくちしょうゆ | 8g |
| ・卵 | 50g | ・塩 | 1g |
| ・ベーコン | 25g | ・こしょう | 少々 |
| ・ゴーヤ | 100g | ・料理酒 | 5g |
| ・かつお節 | 4g | ・炒め油 | 適量 |

※ベーコンは豚肉でも!!

＜ 作り方 ＞

1. ゴーヤはたて半分に切り、スプーンでたねとワタをきれいに取り除き、うすくちスライスして水にさらしておく。
2. ベーコン、とうふを食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに油を熱し、ベーコンとゴーヤを炒める。
4. とうふを加えて、調味料で味付けする。
5. 卵を溶いて流し入れ、仕上げにかつお節を加えて混ぜる。