

夏野菜メニュー

夏マーボー

材料(2人分)

- ・木綿豆腐 80g
- ・豚ひき肉 40g
- ・たまねぎ 30g
- ・なす 30g
- ・トマト 40g
- ・ピーマン 16g
- ・しょうが、にんにく 少々
- ・ごま油 小1
- ・水 50ml
- ・みそ 小1/2
- ・しょうゆ 小1
- ・酒 小1/2
- ・砂糖 小1/2
- ・片栗粉 小1

作り方

- ①しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ②木綿豆腐は、1.5cmのさいの目切り、たまねぎはみじん切り、トマト・ピーマンは角切り、なすは0.5cmのちよう切りにする。
- ③鍋にごま油を入れ、①を炒める。香りがしてきたら、豚ひき肉、玉ねぎを炒める。

夏野菜には、夏の暑さに負けない体を作る
栄養素がたくさん含まれています♪
積極的に摂取し、元気に夏を乗り越えましょう！

かぼちゃのごまあえ

材料(2人分)

- ・かぼちゃ 80g
- ・白すりごま 6g
- ・砂糖 小1
- ・しょうゆ 小1/2

作り方

- ①かぼちゃを適当な大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ②①をつぶし、白すりごま、砂糖、しょうゆを加え、よく混ぜる。

オクラのスープ

材料(2人分)

- ・オクラ 16g
- ・にんじん 10g
- ・わかめ 0.6g
- ・しょうゆ 小1/2
- ・鶏がらだし 1.2g
- ・塩、こしょう 少々
- ・水 200ml

作り方

- ①オクラを輪切り、にんじんをいちよう切りにする。
- ②鍋に水、にんじんをいれ柔らかくなるまで煮る。
- ③オクラ、わかめを入れ、鶏がらだし・塩・こしょうで味を調える。

