

作ってみよう！夏が旬の食材で給食レシピ

夏休みは子どもたちが料理にチャレンジする絶好の機会です。おいしい旬の野菜を使ったレシピを、家庭で楽しみながら作ってみませんか。旬の食材には、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれています。ビタミン・ミネラルの豊富な夏野菜で夏バテや夏風邪を予防しましょう。

夏野菜広島カレー

〈材料4人分〉

牛肉（薄切り）	200g
赤ワイン	大さじ 1
たまねぎ	小2個
にんじん	1/2 本
かぼちゃ	300g
なす	1/2 本
油	小さじ 1
にんにく	1片
オールスパイス	少々
A サラダ油	大さじ 2
小麦粉	大さじ 3
カレー粉	大さじ 3/4

B コンソメの素	小さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 2
お好みソース	大さじ 1
オイスターソース	大さじ 1/2
ウスターソース	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
garam masala	少々
水	450mL



〈作り方〉

① 下ごしらえ

牛肉…赤ワインにつける
たまねぎ・にんじん…せん切り
かぼちゃ・なす…角切り
にんにく…みじん切り

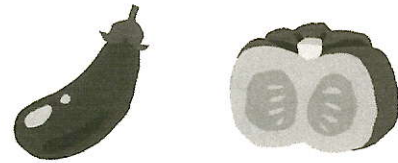
② Aの材料でカレールウを作る（※カレールウの作り方参照）。

③ 別鍋に油とにんにくを入れて加熱し、香りが出たら牛肉、オールスパイスを加えて炒める。

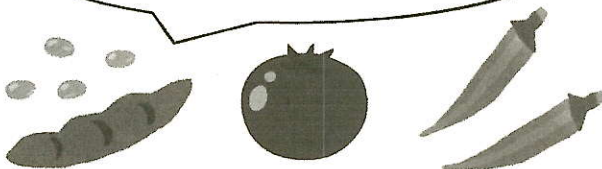
④ たまねぎ、にんじんを加えてよく炒め、水を入れて煮る。あくをとり、かぼちゃ、なすを加える。

⑤ Bの調味料を入れて煮込む。

⑥ ②のカレールウを入れてさらに煮込み、 garam masalaを入れて仕上げる。

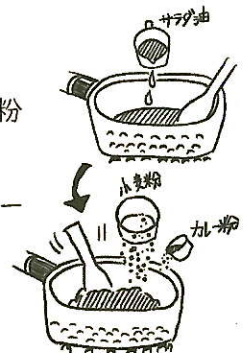


枝豆、トマト、オクラなど
旬の野菜でアレンジ！



※カレールウの作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、小麦粉を入れて中火で炒める。
- ② きつね色に色づいたらカレー粉を加える。



ゴーヤチャンプルー

〈材料4人分〉

木綿豆腐	1丁
豚肉(薄切り)	120g
卵	2個
キャベツ	150g
にんじん	1/3本
ゴーヤ(にがうり)	1/2本
塩	少々
ごま油	小さじ2
にんにく	1片
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
かつお節	6g

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ
豆腐…水気をきって角切り
キャベツ…角切り
にんじん…せん切り
ゴーヤ…種とわたをとって薄切りにし、塩でもんでさっとゆでる
にんにく…みじん切り
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて加熱し、香りが出たら豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじん、キャベツを入れてさらに炒める。
- ④ 豆腐を入れて調味し、ゴーヤを入れる。
- ⑤ 溶き卵を入れて炒め、仕上げにかつお節を加える。



元気サラダ

〈材料4人分〉

ロースハム	2枚	A	酢	大さじ1
キャベツ	150g		サラダ油	大さじ1
塩	少々		さとう	小さじ1
きゅうり	1本		塩	小さじ1/3
塩	少々		こしょう	少々
(缶)コーン	30g			
にんじん	1/4本			
ミニトマト	8個			
かつお節	6g			
塩昆布	1g			

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ
ハム…角切り
キャベツ…角切りにしてゆで、塩で下味をつける
きゅうり…輪切りにし、塩をふってもむ
にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます
ミニトマト…へたをとって半分に切る
- ② Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ③ 水気を切った①の材料とコーンを、かつお節、塩昆布、ドレッシングであえる。



きゅうりの赤じそあえ

〈材料4人分〉

きゅうり	小2本
塩	少々
赤じそ粉	小さじ2/3

〈作り方〉

- ① 下ごしらえ
きゅうり…輪切りにし、塩をふってもむ
- ② 水気を切ったきゅうりを赤じそ粉であえる。

さっと一品簡単レシピです！

