

夏野菜キーマカレー

4人分

材料

ひき肉	240g
たまねぎ	120g
トマト	120g
なす	100g
ズッキーニ	100g
黄ピーマン	100g
赤ピーマン	100g
オリーブ油	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1弱
★ウスターソース	大さじ1強
★オイスターソース	小さじ2強
★カットトマト缶	240g(1缶)
★さとう	大さじ1と1/2
★塩	小さじ1/7強

作り方

- ① たまねぎはあらみじん切りにする。
- ② トマト、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、赤ピーマンは1.5cmくらいのコロコロに切る。なすは切った後、水にさらしてアクをぬく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて、たまねぎをいためる。
- ④ たまねぎがしんなりしたらひき肉を加えて、色が変わるまでいためる。
- ⑤ カレー粉をふり入れて、さらに1分ほどいためる。
- ⑥ 残りの②の野菜も入れて2分ほどいためる。
- ⑦ ★をくわえて混ぜ、中弱火で時々混ぜながら15分~20分ほど煮て完成！！

豆知識(^^) /

ズッキーニはかぼちゃの仲間です。6~8月が旬の野菜です。お肌をきれいに保つ効果、お腹の調子を整える効果などがあります。いためたり煮たりして食べるとおいしく、栄養素もしっかりとることができます。



きのこたっぷりサラダ

4人分



材料

えのきたけ	200g
しめじ	100g
きゅうり	100g
カニカマ	75g
★しょうゆ	大さじ1
★酢	小さじ2強
★さとう	小さじ2強
★塩	小さじ1/7強

作り方

- ① きゅうりは5mmはばでななめスライスの千切りにし、カニカマはさいておく。
- ② しめじは石づきを切り落とし小房にわけ、えのきは石づきを切り落とし、1/2の長さに切り、ほぐす。
- ③ 沸騰した湯でしめじ、えのきたけの順にゆでて、しんなりしたらザルにあげ、水で冷やす。しっかりと水切りしておく。
- ④ ①と③を合わせ、★の調味料で和える。

豆知識(^^)/

きゅうりは1年中スーパーで見かけますが、本来の旬は、6月から8月にかけての夏です。この時期のきゅうりは、みずみずしく、栄養価が高いのが特徴です。水分と栄養が特に必要とされる暑い夏に、積極的に食べたい野菜です。生でそのまま食べられるので、簡単にサラダが作れます♪

牛乳みかん寒天

4人分



材料

普通牛乳	2カップ
粉寒天	小さじ2
水	1カップ
さとう	大さじ5
みかん缶	125g

作り方

- ① 牛乳は常温にもどす。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、中火で加熱する。沸騰したら焦げないように混ぜながら2分ほど加熱し、火を止める。
- ③ さとうを加えて溶かし、牛乳を加え混ぜる。
- ④ カップに分け入れ、みかんを入れる。
(形の良いみかんを飾り用に残しておく)
- ⑤ 冷蔵庫で30分以上冷やし固め、最後にみかんを飾る。

豆知識(^ ^)/

牛乳には、夏バテで疲れた体を元気にする栄養がたくさんふくまれています。暑い夏は、汗と一緒にカルシウムも失われますが、牛乳を飲むことで簡単にカルシウムを補給することができます。食事やおやつの際、コップ1杯の牛乳をぜひ、とり入れてみてください。