

かんたん！おいしい！夏野菜で **Let's enjoy cooking!**



令和2年7月 春日学校給食センター

いよいよ夏本番！色とりどりの夏野菜がおいし～い季節になってきました。今回は野菜そのもののうまみをいかして、かんたん！おいしいレシピを紹介します。ぜひ夏野菜を楽しみましょう。

1. ミニトマトのチーズ焼き（2人分）

小さなイタリアン

ミニトマト	8個
ピザ用チーズ	40g



作り方

- ① ミニトマトはへたをきりおとす。
- ② 耐熱用容器に①をならべてオーブントースターで5分やく。
- ③ ②の上にチーズをのせて、もう一度オーブントースターで5分やく。



※注意：熱いので、さめてからいただきます。

☆栄養ワンポイント☆ 魚や昆布などの日本の伝統的なだしとうまみ成分（グルタミン酸）は、トマトにも多く含まれています。日本のおふくろの味といえば削り節や昆布だしがきいたみそ汁ですが、イタリアではトマトソースがおふくろの味だそうです。

2. なすのベーコンまき（2人分）

紫色のナスニンが血液サラサラに

なす（小：50g）	2個
スライスベーコン	2枚
ポン酢	適量



作り方

- ① なすはたて半分きって、水につけてザルにあげる。ベーコンは細長く半分きる。
- ② なすにベーコンをまく。まきおわりを下にして耐熱用皿にならべる。
- ③ ②にラップをして、レンジ600W・2分で加熱する。
- ④ ③をポン酢につけていただく。

※ベーコンのかわりに豚バラ肉でなすをクルクルまいてもOK

大きいなすの場合は、たて1/4にきると火どおりがよくなります。

注意：熱いので、やけどしないように気をつけましょう。

☆栄養ワンポイント☆ なすはトマトやじゃが芋などと同じでナス科の野菜です。だから花も似ています。生まれたのはインドといわれ、日本では奈良時代から栽培されていたようです。形は長なす・米なす・丸なす・小なすなど様々で、日本の南の方は大きく長く、北の方は小ぶりの品種が栽培されてきました。色々ななすを味わってみましょう。

3. きゅうりの香味づけ (2人分)

食べる水分補給に！

きゅうり	1本
土しょうが	少々
穀物酢	小さじ1
A さとう	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	少々



作り方

- ① きゅうりは一口大にきって、熱湯にくぐらせ、流水でさまし、ザルにあげる。
- ② 土しょうがはみじんぎりにする。(すりおろしても大丈夫です。)
- ③ ②と調味料Aを合わせる。
- ④ ①のきゅうりを③であえる。

☆栄養ワンポイント☆ きゅうりの95%は水、しかもカリウム・カロテンも含むきゅうりは水分補給源としてもきわめて優秀。熱中症予防に役立つ強い味方です。

4. じゃこピーマン (作りやすい分量)

苦手なピーマンがおいしくなる！
しかもカルシウムがたっぷり！

青ピーマン	中4個
ちりめんじゃこ	20g
なたね油	適量
本みりん	小さじ1
A さとう	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1弱



作り方

- ① ピーマンはたて半分にきり、へたと種をとって、5ミリ幅にきる。
- ② フライパンに油を流し、ピーマン・ちりめんじゃこの順に入れて炒める。
- ③ ②に調味料Aを加える。
※赤や黄色のピーマン・パプリカをまぜて使うといろどりがよくなります。

☆栄養ワンポイント☆ ピーマンには、カロテンやビタミンCの栄養素が豊富に含まれています。とくにビタミンCはレモンより多く含まれています。子どもたちの苦手なピーマンですが、油との相性がよいので炒め物や肉詰め料理にすると食べやすくなります。