

回覧

毎日野菜をプラス1皿！

旬の野菜で簡単常備菜

普段の食事に野菜料理を上手にプラスしよう！



これから旬をむかえる夏野菜を使った“野菜たっぷりメニュー”を紹介します！調理方法も簡単で、“常備菜”にもおすすめです。旬の野菜は栄養満点！美味しく、手軽に野菜不足を補いましょう！

きゅうりのきんぴら



* 生で食べることの多いきゅうりを炒めて、お馴染みの「きんぴら」に！シャキシャキ食感がやみつきになりますよ♪

【1人分の栄養価】

エネルギー：86kcal

食物せんい：1.1g 塩分：0.5g

調理時間の目安

10分

材料	分量 4人分
きゅうり	2本(200g)
人参	小 1/2本(60g)
豚肉	80g
ごま油	小さじ1
A	しょうゆ・みりん 各 大さじ2/3
	酒 大さじ1
ごま	小さじ1

作り方

- ①きゅうりは乱切りにする。人参は細切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ったら人参を加えて炒め、最後にきゅうりを加えて軽く炒める。
- ③②にAを加えて混ぜ、軽く汁気をとばしてごまを加えて火からおろす。お好みで七味唐辛子をふる。

ミニトマトの簡単マリネ



調理時間の目安

10分

(漬け時間含まず)

* 家庭菜園でたくさん収穫できたときは、皮付きのまま冷凍しておく。水につけただけで簡単に皮がむけますよ！

* 冷やして、暑い夏におやつとしてもおすすめ♪

材料	分量 4人分
ミニトマト	1パック(15～20個)
B	酢 大1
	砂糖 大2
	オリーブ油 大1/2
	レモン汁 大1/2

作り方

- ①ミニトマトはへたをとり、鍋に湯を沸かし、さつと湯通して水にとる。(※冷凍すると簡単に!)
- ②あら熱をとり、皮を取り除き、Bのマリネ液に漬ける。

【1人分の栄養価】

エネルギー：45kcal 食物せんい：0.6g 塩分：0.0g

なすと厚揚げの コロコロ炒め



* 笠岡湾干拓地で多くとれる「なす」をたっぷり使った一品です♪ 地元で生産された旬の野菜をしっかりと食べることで「地産地消」を推進しよう！

【1人分の栄養価】

エネルギー：114kcal

食物せんい：2.8g 塩分：0.6g

調理時間の目安

15分

材料	分量 4人分
なす	2本(200g)
かぼちゃ	1/8個(160g)
厚揚げ	60g
生しいたけ	2個(40g)
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
油	大さじ1

作り方

- ①なすは1cm幅のちょう切りにする。生しいたけは石づきを落とし、1/4に切る。
- ②厚揚げは1~2cm角に切る。かぼちゃは種を取り除き1~2cm角に切り、さっと水にくぐらせ、耐熱容器に入れて電子レンジにかける。(ラップなし：600wで4~5分)
- ③フライパンに油を熱して①を炒め、しんなりしたら②を加えて炒める。最後にCを加えて全体にからまったら火からおろす。

レンジで簡単！ さばピーマン



* さば缶は汁ごと使うことで、栄養を逃がしません！味付けに調味料は必要なし!! さば缶だけでバッチリ決まります♪

* ピーマンやパプリカに含まれるビタミンCは、水に流出しやすい特徴がありますが、電子レンジ調理で栄養素の損失を防いで、時短調理も可能に！

材料	分量 4人分
さば缶(みそ煮)	1缶(180g)
ピーマン	3個(100g)
赤パプリカ	大1/2個(100g)
黄パプリカ	大1/2個(100g)
しょうが	1かけ(20g)

作り方

- ①ピーマン・赤黄パプリカは種を除いて乱切りにする。
- ②しょうがはせん切りにする。
- ③耐熱容器に①を入れて電子レンジにかける。(ラップなし：600wで4~5分)
- ④③にしょうがと軽くほぐしたさば缶を汁ごと混ぜる。

【1人分の栄養価】

エネルギー：116kcal

食物せんい：1.2g 塩分：0.5g

笠岡市栄養改善協議会
笠岡市健康推進課



調理時間の目安

10分

