

熱中症対策メニュー

◆夏野菜とひき肉のトマトカレー

【材料：4人前】

- ・豚ひき肉 …… 200g
- ・玉ねぎ …… ½個 (100g)
- ・なす …… 1本 (100g)
- ・ピーマン …… 1個
- ・しょうが …… ½個 (25g)
- ・カットトマト缶 …… 1缶 (400g)
- ・カレールウ …… 60g
- おろしにんにく …… 小さじ1
- コンソメ顆粒 …… 小さじ1と1/2
- 中濃ソース …… 大さじ1/2
- ・サラダ油 …… 大さじ1/2
- ・ごはん …… 米1.5合分

【作り方】

- ①玉ねぎ、しょうがは粗みじん切り、なすとピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンに油をひき玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたらひき肉、しょうがを入れる。ひき肉の色が変わってきたら、ピーマンとなすを加え、軽く炒める。
- ③②にカットトマトと■を加えて全体を混ぜる。煮立ったら弱火にし、カレールウを割り入れて溶かし、5分ほど煮る。
- ④ごはんを盛り、カレーをかける。

◆夏野菜の焼き浸し

【材料：4人前】

- ・なす …… 2個 (200g)
- ・赤パプリカ …… 3本 (140g)
- ・オクラ …… 8本 (80g)
- ・ごま油 (炒め用) …… 大さじ2
- おろししょうが …… 小さじ2
- めんつゆ …… 大さじ4
- 酢 …… 大さじ2
- ごま油 (たれ用) …… 大さじ1
- かつお節 …… ひとつまみ

【作り方】

- ①オクラはガクのとがった部分を浅くむき、ヘタのたかい部分を切り落とす。
- ②なすはヘタを切り落としてタテ半分に切り、さらに4～6等分に切る。
- ③パプリカは、1cm幅に切る。
- ④フライパンにごま油 (大さじ2) を熱し、①を全体に焼き色がつく程度まで強めの中火で焼く。
- ⑤ポリ袋に■の調味料を混ぜ合わせ、②の野菜を加え、全体に調味液がつかるよう空気を抜いて口をしぼる。
- ⑥冷蔵庫で30分程冷やし、器に盛りつけ、食べる前にかつお節をかける。

◆ミニトマトとオクラのもずく酢和え

【材料：4人前】

- ・ミニトマト …… 8個
- ・オクラ …… 8本 (80g)
- ・味付きもずく酢 (三杯酢) …… 2パック (140g)
- ・おろししょうが …… お好み

【作り方】

- ①ミニトマトはヘタを取り、ヘタと反対側につまようじで穴をあける。
- ②鍋に湯を沸かし、①とオクラを入れゆでる。ミニトマトは1分程で取り出し、水につけて皮をむく。オクラはやわらかくなるまでさらに1分程ゆで、取り出してヘタを切り2cm長さに切る。
- ③ボウルにもずく酢を入れ、2を加え混ぜ合わせる。

◆切り干し大根のサラダ

【材料：4人前】

- ・切り干し大根 …… 20g
- ・きゅうり …… 1本 (100g)
- ・ツナ水煮缶 …… 1缶 (70g)
- ・塩昆布 …… 5g
- ・ごま油 …… 小さじ2

【作り方】

- ①切り干し大根はハサミ等で2cm長さに切り、洗って軽く水気を絞り、ポリ袋に入れる。
- ②①にツナ水煮を汁ごと加え、汁気をなじませる。
- ③きゅうりは千切りにし、塩昆布、ごま油と一緒にポリ袋に加え、空気を抜くように口を絞り、15分程置く。