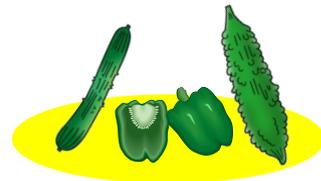


今月のテーマは **きゅうり・ピーマン・にがうり** です！



チャレンジ！子どもクッキング♪



▼ 夏休みは、お子さんの料理体験のチャンスです☆

○ 「豆腐とわかめのみそ汁」の作り方



①豆腐とわかめ（乾燥わかめ）は食べやすい大きさに切る。

②鍋にだし汁を中火で煮立て、豆腐とわかめを入れてひと煮たちさせ、みそを溶きいれて器に盛る。ねぎを散らしても良い。

○ みそ汁の具について

色々な具を組み合わせ、オリジナルのみそ汁を味わってみよう☆

じゃがいもと 玉ねぎ、油揚げ

いも類や大根は水からゆでてしっかり火を通す。



油揚げを入れるとコクが出る

あさりとねぎ

あさりから、だしがとれるので、だし汁でなく水を使う。



ねぎは薬味。最後に入れる。

なすと油揚げ

なすは食べやすい大きさに切り、最後に入れる。丸のまま焼いて皮をむいて入れても◎



秋が来たら、きのこのみそ汁もイイね♪



～ おうちの方へ ～

“みそ汁”には、切る、煮るなど料理の基本がつまっています。そんな“みそ汁”作りを、料理のはじめから片付けまで、お子さんに任せてみませんか？
家族の方は、お子さんの後ろからそっと応援を。



・★・ 料理ビギナーズのための調理のことは ・★・



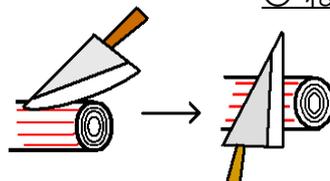
○ 玉ねぎのみじん切り



縦半分にした玉ねぎの根元を切り離さないように、縦、横に切れ目を入れる。縦の切れ目に直角に端から細かく切る。



○ ねぎのみじん切り



適当な長さに切り、繊維にそって縦に数本切れ目を入れる。端から細かく刻んでみじん切りにする。

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

まめなかなつしん

検索

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

(アドレス<http://www.city.seki.gifu.jp/plan/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>)

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

◎主菜：ゴーヤのトマトカレー

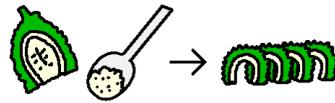
トマトソース缶を使って作る、ハヤシライス風カレー♪♪

ゴーヤ	1/2本
豚こま切れ	200g
トマトソース缶	1缶(295g)
サラダ油	大さじ1
カレールー	20g
(もしくはカレー粉)	大さじ1

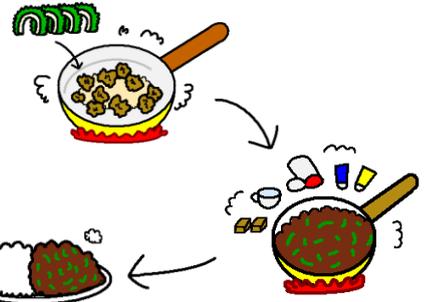
(3人分)

エネルギー	248kcal
たんぱく質	16.6g
カリウム	719mg
カルシウム	33mg
塩分	2.1g

- ① ゴーヤは半分に切り、スプーンなどで中のわたと種をかき出し、5mm幅に切る。



- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらゴーヤを加え炒め、塩、胡椒をする。



- ③ トマトソースと水100mlを加え、軽く煮たら火を止めてカレールーを入れて溶かす。

◎副菜：たたききゅうりの香味オイルかけ

香ばしいオイルソースが食欲をそそきます**

きゅうり	3本
長ねぎの粗みじん切り	1/2本
にんにくのみじん切り	小さじ1/4
生姜のみじん切り	1かけ分
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ3
醤油	大さじ2.5
酢	小さじ2

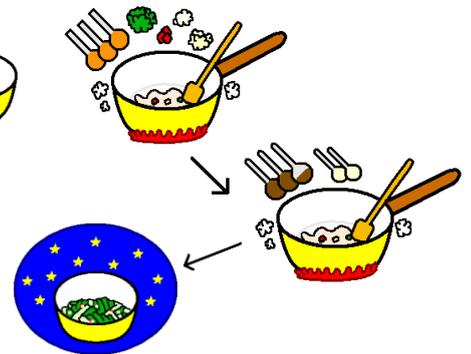
(5人分)

エネルギー	84kcal
たんぱく質	1.4g
カリウム	167mg
カルシウム	19mg
塩分	1.3g

- ① きゅうりは塩をふってしっかり板ずりし、両端を除き、めん棒またはすりこ木でたたき、手で2~3cm長さに割ってボールに入れる。



- ② 小鍋にごま油、種を除いて2~3つに切った赤唐辛子、長ねぎ、にんにく、生姜を入れて炒め、香りが出たら醤油と酢を加える。



- ③ ②が熱いうちに①に加えて混ぜ、そのまま1時間から一晩漬ける。

◎副菜：ピーマンのチーズマヨ焼き

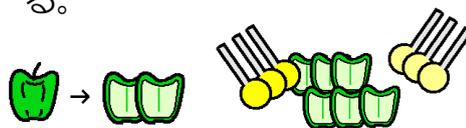
お子さんと一緒に作ってみて☆簡単副菜

ピーマン	3個
粉チーズ	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3

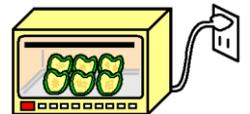
(2人分)

エネルギー	194kcal
たんぱく質	5.0g
カリウム	102mg
カルシウム	127mg
塩分	0.9g

- ① ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取る。内側にマヨネーズを等分に塗り、粉チーズを等分にふる。



- ② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄く塗る。①のピーマンを内側を上にして並べ、オーブントースターで焼き色がつくまで4~5分焼く。



◎副菜：ピーマンの醤油漬け

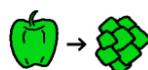
暑い夏にぴったり! 火を使わず、さっぱり味なピーマンレシピ

ピーマン	大4個
かつお節	6g
醤油	大さじ1.5
みりん	小さじ2

(2人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	4.9g
カリウム	777mg
カルシウム	157mg
塩分	1.5g

- ① ピーマンは一口大に切って、ポリ袋に入れてかつお節を加え、よくまぜる。



- ② 醤油とみりんを合わせ、袋に入れる。袋内の空気を抜いて口を閉じ、袋の外からよくもむ。袋ごと冷蔵庫に入れ、1時間でできあがり。

