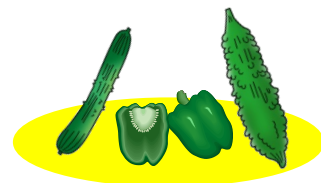


今月のテーマは **きゅうり・ピーマン・にがうり** です！



## 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 ・★・



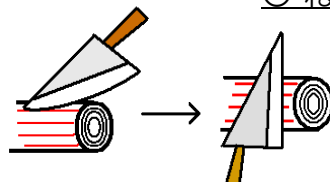
#### ○玉ねぎのみじん切り



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

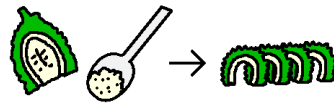
トマトソース缶を使って作る、ハヤシライス風カレー♪♪

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 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) |          |

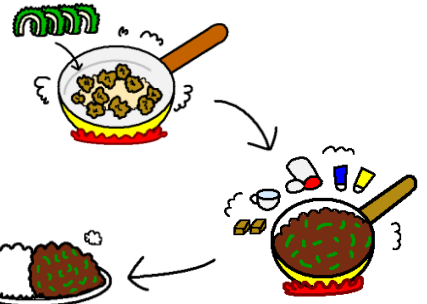
(3人分)

|       |         |
|-------|---------|
| 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    |

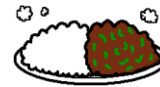
- ① ゴーヤは半分に切り、スプーンなどで中のわたと種をかき出し、5mm幅に切る。



- 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ります\*\*

|            |        |
|------------|--------|
| 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   |

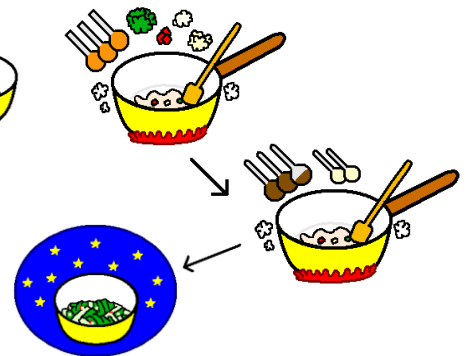
(5人分)

|       |        |
|-------|--------|
| 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

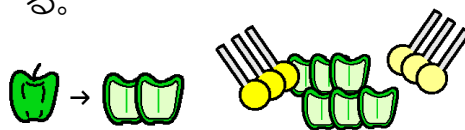
お子さんといっしょに作ってみて☆簡単副菜

|       |      |
|-------|------|
| ピーマン  | 3個   |
| 粉チーズ  | 大さじ3 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |

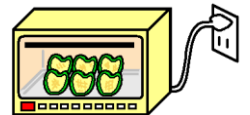
(2人分)

|       |         |
|-------|---------|
| 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。

