



# 食育だより

令和6年7月  
関市小中学校  
栄養部会発行

## 身近な夏野菜を使って おうちの人と料理にチャレンジ！ ～簡単野菜レシピ～



夏休みは、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。おうちの人と相談して、身近にある野菜を使って料理に挑戦してみませんか？

夏野菜は水分が多く、カリウムや不足しがちなビタミンなど栄養を多く含みます。食欲が低下する時期ですが、旬の夏野菜をしっかり食べて元気に夏を過ごしましょう。



★は夏が旬の食材です

## ◆きゅうりとハムのサンドイッチ◆



### 《材料 4人分》

・8枚切食パン	8枚
★きゅうり	2本
・ロースハム	4枚
・バター	30g (常温に戻す)
・マヨネーズ	30g
・塩	少々
・こしょう	少々



写真は3人前です

1人分のエネルギー352kcal

### 《作り方》

- ① きゅうりはへたを切り、半分の長さにする。
- ② ①をたてに薄切りにする。スライサーを使ってもよい。(けがに注意)
- ③ ②に塩少々をふり、5分くらいおいてキッチンペーパーで水分をふき取る。
- ④ パンにバターをぬり、その上からマヨネーズをぬる。
- ⑤ きゅうり、ロースハムの順にパンにのせる。(半分に切ったときにきれいに見えるよう均一に並べる)
- ⑥ もう一枚のパンではさみ、ラップで包む。
- ⑦ 冷蔵庫で15分ほどおく。
- ⑧ 半分に切って切り口を上にして盛り付けて完成。

ツナやスライスチーズをはさんでもおいしいよ。

# ◆トマトのチーズ焼き◆



## 《材料 4人分》

- ★トマト 200g (中2個)
- ・ピザ用チーズ 80g
- ・エキストラバージン  
オリーブオイル 10g (大さじ1)
- ・塩 少々
- ・粗びき黒こしょう 少々 (おこのみで)



1人分のエネルギー107kcal

## 《作り方》

- ① トマトのへたをくり抜く。
- ② トマトを1cm幅の輪切りにする。
- ③ 耐熱皿に並べて塩少々をふり、ピザ用チーズをのせる。
- ④ ③にエキストラバージンオリーブオイルを回しかける。
- ⑤ トースターで7～8分焼く。(取り出すときにやけどに注意する)
- ⑥ 粗びき黒こしょうをふりかけて完成。

お皿に残った汁はパンにつけて食べる  
とおいしいよ。

# ◆ベーコン入りカボチャのサラダ◆



## 《材料 4人分》

- ★かぼちゃ 240g
  - ・たまねぎ 1/2個
  - ・スライスベーコン 2枚
  - ・マヨネーズ 24g (大さじ2)
  - ・粒マスタード 12g (大さじ1)
  - ・さとう 5g (小さじ1)
  - ・塩 少々
  - ・粗びきこしょう 少々
- } A



1人分のエネルギー118kcal

## 《作り方》

- ① かぼちゃは種を除いて皮ごと1.5cm角に切る。
- ② 耐熱容器に入れてラップをふわりとかけ、電子レンジ(目安600W5分)でやわらかくする。
- ③ 玉ねぎは、短めの薄い千切りにする。
- ④ ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで炒め、③を加えて炒め合わせる。
- ⑤ 大きめのボールにAの調味料を入れ、ドレッシングを作る。
- ⑥ 粗熱が取れた②④を⑤に加える。
- ⑦ よく混ぜ合わせて器に盛り付けて完成。  
冷やしてもおいしい。

かぼちゃを切るときは手を切らないように注意しましょう。

# ◆ラタトゥイユ◆



## 《材料 4人分》

・オリーブ油	10g	
・おろしにんにく	5g	
・ウインナー	50g	
・たまねぎ	80g (1/2個)	
★なす	120g (中1本)	
★ズッキーニ	80g	
★赤ピーマン	40g	
・トマト水煮	30g (生トマトでもよい)	} A
・ケチャップ	15g (大さじ1)	
・ウスターソース	5g (小さじ1)	
・コンソメ	4g	
・ロリエパウダー	少々 (なくてもよい)	
・塩	少々	



1人分のエネルギー 76kcal

出来上がりに粉チーズを  
かけるとおいしいよ。

## 《作り方》

- ① たまねぎ、赤ピーマンは1.5cmの角切りにする。
- ② なすは1cmの半月切り、ズッキーニは1cmのいちょう切りにする。
- ③ ウインナーは1cmの輪切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、おろしにんにく、ウインナーを炒める。
- ⑤ たまねぎを加えて炒め、なす、ズッキーニ、赤ピーマンの順に炒める。
- ⑥ Aを加え、混ぜ合わせてから弱火で20分ほど煮る。
- ⑦ 野菜がやわらかくなり、酸味がなくなったら、味見をする。味がうすければ塩を足す。
- ⑧ 器に盛り付けて、完成。

# ◆オクラの韓国のりあえ◆



## 《材料 4人分》

★オクラ	150g (約15本)
・韓国のり	8枚 (お好みで)
・おろししょうが	5g (小さじ1) (適量)
・しょうゆ	12g (小さじ2)



1人分のエネルギー 21 kcal

## 《作り方》

- ① オクラに塩(分量外)をふってまな板の上で転がし、うぶ毛をとる。
- ② 鍋に湯を沸かしオクラを1分半ほどゆでて、すぐに流水につけて冷ます。
- ③ オクラの水気をきり、へたを落として1cmの輪切りにする。
- ④ ボールにおろししょうが、しょうゆを入れ、③のオクラとちぎった韓国のりを入れて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

# ◆メロンのミルクシャーベット◆



《材料 4人分》

★メロン	400g	} A
・さとう	40g	
・レモン汁	16g	
・牛乳	120cc	



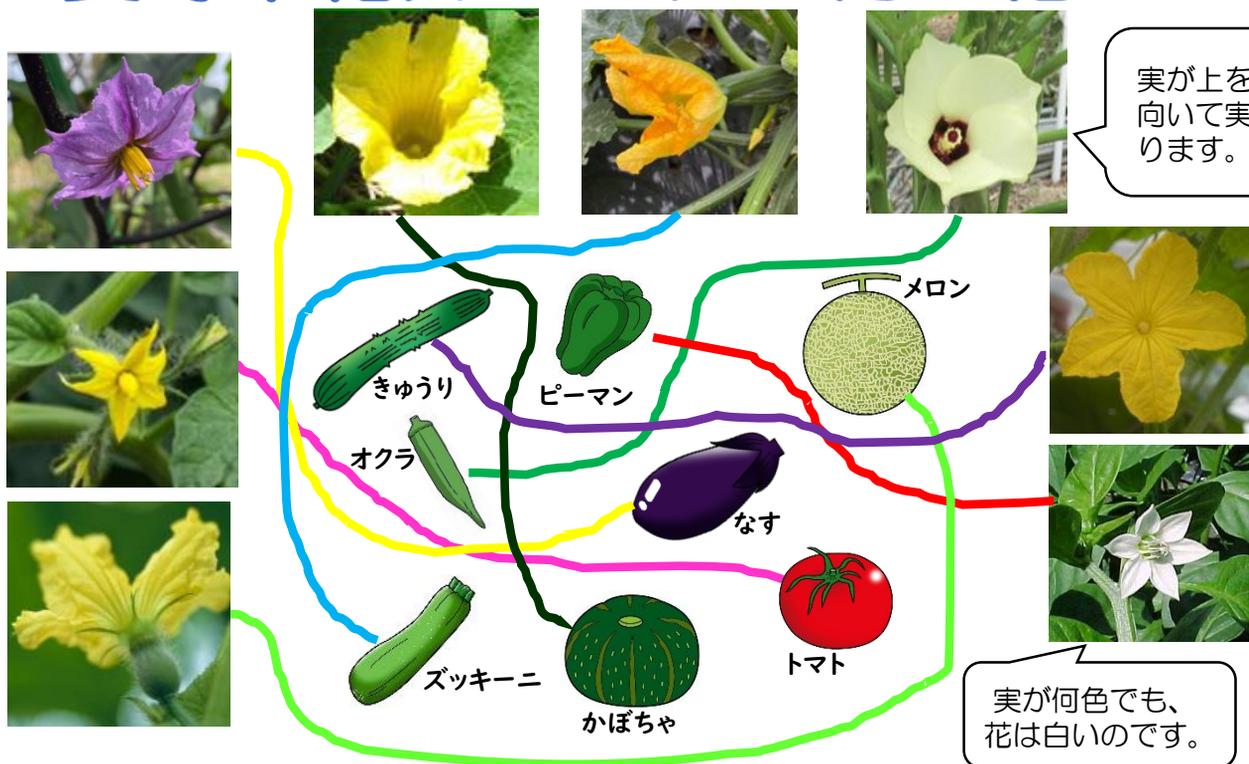
1人分のエネルギー 98kcal

《作り方》

- ① メロンは皮と種を取り除く。やわらかい果肉は一口サイズ、かたい部分は包丁で小さめに切る。
- ② ①とAの材料をジッパー付きの袋に入れ、手をつぶしながら混ぜる。
- ③ ②を袋のまま冷凍庫で2時間くらい冷やし固める。
- ④ 袋をもみながら崩し、器に盛り付けて完成。

さとうはお好みで調節してください。

## 夏野菜紹介～これは何の花？～



小学校6年のみなさんにお知らせ

『私が考えた学校給食メニューコンクール』に応募してみませんか？

主催 公益財団法人岐阜県学校給食会

応募要項・応募用紙はこちらから➡



\* ご意見、ご不明な点などありましたら、関市学校給食センターまでご連絡ください。(0575-22-3588)