号外 すてきな夏野菜レシピ

令和４年８月２５日　　一本木保育園

『夏野菜おいしいね！～モリモリ食べて暑い夏を乗り切ろう～』
アンケート、保護者の方から素敵なレシピ**第2弾**です！
ご好評につき、今後も様々なおすすめレシピをお願いします！

子ども１人でチャレンジ！ ゆかり和え

①きゅうり（又はナス）を切る。
②袋に①とゆかりを入れてもんで出来上がり！

ナスのさっぱりごまポンがけ

①ナスを薄く切って皿に並べ、ラップをして４分かける。
②ごま油大さじ１・ポン酢大さじ３を混ぜ、①にかけて完成。

お弁当にも！　きゅうりのハム巻き

①きゅうりを４～５㎝長さのスティック状に切る。
②半分に切ったハムで①を巻く。巻き終わりと巻き終り同士をくっつけて、つまようじやピックなどに刺して出来上がり。

ナスのラザニア風

①ナスは薄くスライスし、油を絡める。
②ミートソースと①を交互に重ね、上にチーズをかけてオーブンで焼いて出来上がり。
※ナスの代わりにじゃが芋でもおいしいよ。（芋は、スライスして水にさらし、レンジでかける）

チーズとろ～り！　夏野菜スープ

①ナスとトマト、玉ねぎとベーコン、コンソメで具沢山のスープを作る。
②チーズをたっぷりのせて溶けたらおいしいスープの完成。

きゅうりのピクルス

①胡瓜を食べやすい大きさに切ったら、袋に入れて、かんたん酢に漬けるだけ！

甘辛味で間違いなし！　沖縄料理ジブインブシー

①冬瓜 200ｇ、豚バラ肉 100ｇ、ナス 80ｇは適宜に切る。
②油を熱し、肉、冬瓜の順に加えて炒める。
③ナスを加えてサッと炒めたら、酒５ｇと黒砂糖６ｇを加え、みそ 12ｇを水で溶いて加える。落としぶたをし、弱火で 20 分程度煮込んで出来上がり。（水が足りない時は、足す。）

子どもと一緒に！ ピーマンのツナ和え

①ピーマンは千切り、または、細かくちぎる。
②耐熱容器に入れ、500ｗで２分レンジにかける。
③鶏ガラスープの素、塩こしょうを混ぜて完成！
※チューブのにんにくや、ごま油を加えても美味しいよ。

ささ身とトマトと大葉の煮込み

①鶏ささみは茹でてほぐす。
②トマトは、小さめにカット、大葉は刻む。
③トマトとささ身を火にかけ煮込む。
④大葉を加え、塩で味付けして完成！

ズッキーニと豚バラのカレー炒め

①ズッキーニと豚肉を油で炒め、味付カレーパウダーと塩などで味付けして完成。

とうもろこしのふんわり焼き

①はんぺん２枚を袋に入れて、よくもみつぶす。
②コーン大さじ２～３程度、卵と片栗粉各大さじ１を混ぜる。
②フライパンに油をやや多めに敷いて、袋の端を切り、ひと口大に絞り落として両面焼いていく。（ふたをして）