



# レシピ紹介



夏野菜をたっぷり使って！

## ～ 夏野菜パスタ ～

8月号

トマトが苦手であれば、煮込むことで食べやすくなります♪

<材料(子ども4人分)>

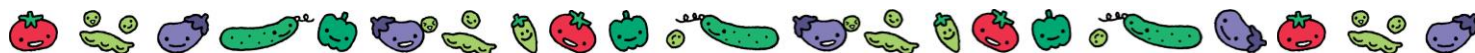


スパゲッティ	120g	
ツナ	約1缶	(60g)
トマト	小1個	(120g)
玉ねぎ	小1個	(120g)
なす	小1/2本	(20g)
ズッキーニ	1/2本	(60g)

にんにく	少々	(0.4g)
炒め油	小さじ1	(4g)
ケチャップ	大さじ2弱	(32g)
塩	少々	(0.6g)
こしょう	少々	

<作り方>

- ① トマトはざく切り、玉ねぎとにんにくはみじん切り、なすとズッキーニはいちょう切りにする。
- ② なすは水につけアクを抜く。
- ③ 油でにんにくを炒め、玉ねぎも加えて炒める。
- ④ トマト、なす、ズッキーニも加えて炒め、ツナも加えて味付けをする。
- ⑤ ゆでたスパゲッティと和えて完成！（なすは素揚げして最後に加えてもおいしいです。）



とろみのついたあんで食べやすく！

## ～ かぼちゃのそぼろ和え ～

ハロウィンのイメージが強いかぼちゃですが、夏野菜の代表です。

β-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、風邪をひきにくくしてくれます。



<材料(子ども4人分)>

かぼちゃ	大1/6個	(240g)
揚げ油	適宜	
鶏ひき肉	80g	
玉ねぎ	1/2個	(80g)
にんじん	1/2本	(40g)

炒め油	小さじ1	(4g)
水	100ccほど	
みりん	小さじ1弱	(4g)
砂糖	小さじ1	(4g)
しょうゆ	小さじ1強	(8g)
片栗粉	小さじ1	(4g)

<作り方>

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、素揚げする。（時間が無ければ多めの油で炒める）
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉を炒め、②も加えて炒める。
- ④ 水を加えて煮て、調味料で味付けする。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、揚げたかぼちゃと和えて完成。