



栄養士だより



7月・8月号

まだまだ暑い日が続きますね。新型コロナウイルスの影響で、おうちで過ごす時間が増えたかと思います。そこで今回は、この時期おいしくて栄養たっぷりの『夏野菜』を使った、保育園で人気のメニューをたくさん紹介します。おうちでもぜひ作ってみてください！



☆レシピ紹介☆

旬の夏野菜をたっぷり使って！

～ 夏野菜のチーズ焼き ～

チーズがかかることで食べやすくなります。好きな夏野菜を加えてもおいしいです！

<材料(4人分)>

じゃがいも	中2個	(120 g)	炒め油	適宜
かぼちゃ	5cm 角ほど	(60 g)	塩	少々
ナス	1/3 本	(20 g)	こしょう	少々
ベーコン	40 g		マヨネーズ	大さじ3 (40 g)
玉ねぎ	小1個	(160 g)	とけるチーズ	60 g
ズッキーニ	1/2 本	(80 g)	乾燥パセリ	少々
トマト	1/2 個	(60 g)		



<作り方>

- ①じゃがいも、かぼちゃは一口大に、ナス、ズッキーニはいちょう切り、玉ねぎはスライス、トマトは角切りにする。
- ②ベーコン、玉ねぎをよく炒め、ズッキーニも加えて炒める。
- ③トマトも加えて炒め煮にする。
- ④じゃがいも、かぼちゃ、ナスは素揚げする。

(時間が無ければ、ナスは②と一緒に炒め、じゃがいもとかぼちゃはレンジで加熱してもOK)

- ⑤③、④、調味料を混ぜ合わせ、チーズをのせてオーブンで焦げ目がつくまで焼いたら完成！



苦手なナスも食べやすい！

～ マーボーナス ～



ナスは苦手な子が多いですが、保育園のマーボーナスはよく食べてくれます。見た目で苦手と感じる子も、一口食べてみると、そのおいしさでパクパク食べてくれます。

<材料(4人分)>

ナス	2本	(200 g)	ごま油	小さじ 1/2	(2 g)
にんにく	少々	(2 g)	しょうゆ	小さじ 1/3	(1.6 g)
しょうが	少々	(2 g)	砂糖	小さじ 1	(3.2 g)
豚ひき肉	80 g		酒	小さじ 1	(5 g)
玉ねぎ	小 1/2 個	(60 g)	塩	少々	(0.4 g)
にんじん	中 1/2 本	(40 g)	みそ	大さじ 1	(20 g)
春雨	40 g		片栗粉	小さじ 1 強	(4 g)

<作り方>

- ①ナスは拍子切り、にんにくとしょうがはみじん切りかすりおろし、玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ②ナスを素揚げするか、多めの油(分量外)で揚げ焼きする。
- ③別のフライパンにごま油を入れ、ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④水をひたひたまで入れて煮て、味付けをする。
- ⑤水で戻した春雨と②を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！



意外な食べ方！

～ ひじきのマリネ ～

煮物のイメージが強い『ひじき』ですが、サラダにしてもおいしいです！枝豆は疲労回復にも効果的なので、疲れがちな夏にもぴったりです。



<材料(4人分)>

乾燥ひじき	4 g	酢	小さじ 2	(10 g)	
にんじん	小 1/3 本	(20 g)	砂糖	小さじ 1	(3.2 g)
きゅうり	大 1 本	(120 g)	しょうゆ	小さじ 2	(12 g)
ハム	20 g	ごま油	小さじ 1	(3.2 g)	
チーズ	20 g				
むき枝豆	30 粒ほど	(20 g)			

<作り方>

- ①ひじきを水でよく戻しておく。
- ②にんじんは千切り、ハムは短冊切り、きゅうりは半月切り、チーズは 5 mm 角ほどに切る。
- ③野菜をゆで、すぐに水で冷やし、水気を切っておく。ひじきも同様。
- ④調味料を混ぜ、茹でた野菜とひじき、チーズ、枝豆を和えて完成！



【ひじきのマリネと竹輪の磯部揚げ】