

# 夏野菜たっぷり 給食メニュー



夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を逃がす働きがあります。また、ビタミンが豊富で、体の調子を整え、夏バテを防ぐ働きもあります。今回は、そんな魅力いっぱいの夏野菜をたっぷり使った、給食メニューを紹介します。ぜひ、おうちの人と一緒に作ってみてくださいね。

## なすのカレー煮

カレー味が食欲をそそる！



### 材料・切り方（4人分）

なす（乱切り）	2本
豚ひき肉	120g
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
油	適宜
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
たまねぎ（1センチ角）	1/2個
にんじん（いちょう切り）	1/4本
枝豆（ゆでて、さやから出す）	20g
カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
水	1カップ

### 作り方

- ① 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。
- ② 香りが出たら、豚ひき肉、塩、こしょうを入れて炒める。
- ③ ②にたまねぎ、にんじん、カレー粉を入れて、さらに炒める。
- ④ たまねぎが透き通ったら、なすを入れて炒める。
- ⑤ ④に水、Aを入れて煮る。
- ⑥ 煮汁が少なくなってきたら枝豆を入れ、出来上がり。

★なすは素揚げすると、色鮮やかに仕上がります。

梅でさっぱり！

## きゅうりの梅かつお和え

### 材料・切り方（4人分）

きゅうり（輪切り）	2本
塩	適宜
梅干し	1個
かつお節	2g
うすくちしょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

- ① 梅干しは種をとり、ほぐしておく。
- ② きゅうりは切った後、塩でもんで軽くしぼる。
- ③ ②と①、かつお節、うすくちしょうゆを和えて出来上がり。

彩り鮮やか♪

## 夏野菜スープ

### 材料・切り方（4人分）

鶏肉（こま切り）	100g
かぼちゃ（1センチ角）	80g
なす（1センチ角）	80g
にんじん（1センチ角）	中1/4本
たまねぎ（1センチ角）	中1/2本
ホールコーン	大さじ3
パセリ（みじん切り）	少々
油	適宜
塩・こしょう	少々
鶏がらスープの素（顆粒）	大さじ1
水	500mL

### 作り方

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、コーンを炒める。
- ② 野菜に油がまわったら、水と鶏がらスープの素を入れて煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、パセリをちらして出来上がり。

## ゴーヤみそ

ごはんのお供に！

### 材料・切り方（4人分）

豚ひき肉	100g
ゴーヤ（種をとって薄切り）	80g
塩	適宜
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
油	適宜
赤みそ・砂糖	各大さじ1.5
みりん	小さじ1
水	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

### 作り方

- ① ゴーヤに塩をもみ込み、さっとゆでる。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて、香りが出たら豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ ②に①を入れて炒め、Aを入れて煮詰める。
- ④ 白ごまをふって出来上がり。