



令和4年7月29日発行

野菜をたくさん食べて健康に

夏は冷たい食事やおやつをついつい食べ過ぎてしまい、それによって胃腸も冷してしまいます。胃腸が冷えると腸の働きや消化酵素の低下が起こり消化不良となり腹痛や下痢などの原因となります。暑い夏を元気に過ごすために、あえて温かい食事を摂ることをおすすめします。今回、野菜たっぷりの具たくさんスープ2品と蒸したり、切ったりするだけで野菜を美味しくたくさん食べられる簡単ソースのレシピを紹介します。この夏、ご家庭で是非、挑戦してみてください。

台所より 野菜レシピ 紹介

《ワンタンスープ》 (4人分)

〈材料〉ワンタンの皮 40g・豚ひき肉 60g・人参 80g (1/4本)・玉ねぎ 80g (1/2~1/4個)
キャベツ 160g (葉2~3枚)・葉ネギ 20g (小口2本分)・コンソメ 2個・ごま油 大さじ1
水 700ml・塩コショウ 適量・醤油 適量

〈作り方〉

- ① ワンタンの皮は棒状に、人参は拍子切りに、玉ねぎは半分のスライス、キャベツは1口大にカットする
- ② 中火で熱した鍋にごま油を入れて、豚ひき肉を炒める
- ③ 肉の色が変わったら水を入れて沸騰させ、①のカットした野菜を入れ、柔らかくなったら醤油、塩、こしょう、コンソメで味をつける。味が整ったらワンタンの皮を少量ずつバラバラに入れていき、2分ほど煮る
- ④器によそって小口切りの葱を散らす

★ワンタンというと肉が入って包んだものだと思われがちですが、保育園ではワンタンの皮を棒状にカットして使用しています。他にチンゲン菜、白菜、ニラ、白葱、きのこ類などを入れても美味しく食べられます。

《豆乳スープ》 (4人分)

〈材料〉無調整豆乳 300ml・かぼちゃ 100g・玉ねぎ (中)1個・人参 200g
ベーコン (スライス) 3枚・水 400ml・チキンコンソメ 2個・塩適量

〈作り方〉

- ① かぼちゃ、玉ねぎ、人参はサイコロカットに、ベーコンは1口カットにする
- ② ベーコンを鍋に入れ、中火で炒め、玉ねぎ、人参と水を加えて沸騰させコンソメを入れて弱火で5分位煮る。最後にかぼちゃを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ すべての野菜が柔らかくなったら、豆乳を入れてひと煮立ちさせ、塩で味を整えてさらに盛り付ける

★かぼちゃは後に入れると煮崩れがしにくくなります。豆乳を入れた後、煮過ぎると分離してしまうので、ひと煮立ちさせたら火を止めましょう。塩の代わりに味噌を使用するとマイルドになり、これもまた美味しくいただけます。野菜もキャベツ、じゃがいも、白菜、ズッキーニ、さつまいも、きのこ類といろいろ試し、味の変化も楽しんでください。



《野菜のサラダ》

〈材料〉生野菜 : きゅうり・大根・人参・カブ・パプリカ等
スティック状または食べやすい大きさにカット

蒸し野菜 : じゃがいも・かぼちゃ・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・人参・大根・カブ等
食べやすい大きさにカットして蒸し器、レンジ、ポイルで柔らかくする

〈ソースの材料と作り方〉よく混ぜて、直前につけて食べる

- ◎オーロラソース : ケチャップ 大2、マヨネーズ 大4
- ◎味噌マヨネーズ : 味噌 大1、マヨネーズ 大3
- ◎ごまだれソース : 醤油 大1、マヨネーズ 大3、練りごま 大3
- ◎醤油マヨネーズ : 醤油 大1、マヨネーズ 大3

★切るだけ、蒸すだけの簡単調理！今回のレシピはマヨネーズをベースにしたものを紹介しました。大人はラー油、粒ブラックペッパー、柚子こしょうなどを加えるとまた、違った味が楽しめます。我が家の味作りにチャレンジしてみてください。

