

暑い夏におすすめ! カラフル夏野菜レシピ

食欲が落ちて疲れやすい夏。
そんな時は夏野菜をたっぷり摂って暑さを乗り切りましょう!



- 夏野菜たっぷりのスープカレー (ごはんを含まない)
- おくらと長芋の梅和え
- トマトのハニーコンポート

1人分栄養量

エネルギー	425kcal
たんぱく質	25.8g
塩分	1.9g

調理時間

60分

夏野菜たっぷりのスープカレー

材料 [2人分]

鶏手羽元	4本 (160g)
塩・こしょう	少々
なす	1/2本
かぼちゃ	30g
ズッキーニ	20g
人参	30g
しめじ	1/4パック
ピーマン	1/2個
パプリカ(赤・黄)	各1/8個 (20g)
サラダ油	大さじ1と1/2
玉ねぎ	1/4個
A んにく	1/2片
生姜	5g
カレー粉	小さじ2
水	3と1/2カップ
ローリエ	1枚
しょうゆ	大さじ1/2
B お好みソース	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1/2
トマトペースト	1/2袋 (9g)
ゆで卵	1個

作り方

- 1 鶏手羽元は、塩、こしょうをして、グリルで焦げ目をつける。(余分な脂が落ちてヘルシー)
- 2 なすは縦半分に切り、格子に切れ目を入れる。ズッキーニ、人参は縦半分に切る。ピーマン、パプリカは2cm幅に切る。しめじは石づきを取りほぐす。かぼちゃは1cm幅に切ってレンジにかける。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1をひき、なす、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、しめじをソテーして皿に取り出す。
- 4 同じフライパンにサラダ油大さじ1/2とみじん切りにしたAを炒めてしんなりしたら、カレー粉をふり入れて香りがたつまで炒める。
- 5 鍋に水、ローリエ、1の鶏手羽元、人参を入れて火にかけて15分煮る。人参を取り出して4とBを加えて10分煮る。
- 6 器にスープカレーと鶏手羽元、野菜と半分にしたゆで卵を盛り付ける。別皿にお好みの量のごはんを添える。

★美味しい召し上がり方: ごはんをスプーンですくってスープカレーに軽く浸すか、もしくはスープとごはんを別々にお召し上がり下さい。

おくらと長芋の梅和え

材料 [2人分]

おくら……………4本
長芋……………60g
めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ1/2
梅肉……………1g

★おくらや長芋などのネバネバ食材は、疲労回復を高めてくれます。

作り方

- 1 おくらは塩少々をふり板すりして、さっとゆでて水にとる。
- 2 長芋はすりおろし、めんつゆを混ぜる。おくらは輪切りにして、梅肉と和える。
- 3 器に長芋を入れて上におくらをのせる。

トマトのハニーコンポート

材料 [4人分]

ミニトマト……………20個(200g)
水……………1カップ
はちみつ……………大さじ2
レモン汁……………小さじ1

★デザートにも箸休めにもなる一品です。たくさん作って、冷蔵庫で冷やしておくと重宝します。

作り方

- 1 ミニトマトは楊枝で3~4か所に穴をあける。
- 2 熱湯を沸かして、トマトを10秒浸けて、冷水に取り皮をむく。
- 3 小鍋に水とはちみつを入れて温めて火を止めて、レモン汁を入れる。
- 4 ③が冷めたら、トマトを漬け込む。

ワンポイントアドバイス



- ★夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。
- ★さっぱりとしたスープカレーは食欲のない時にもぴったり。おくら、トマトなど好きな野菜でお試しください。
- ★市販カレールー1人分(20g)には、2.1g食塩が含まれています。このレシピでは、カレー粉を使うことで減塩となり、カレー粉を炒めることで香りも引き立ち美味しい料理に仕上がりました。
- ★ミニトマトは、生のままで冷凍し、その後解凍することで皮がツルンっと綺麗にむけますので、湯むきする時間がない時はお試しください。