

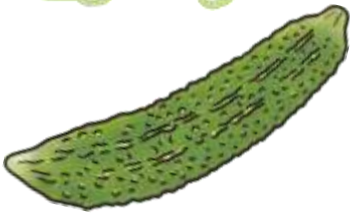
夏の実・アモーレ

給食にもたくさん使われています！



夏の野菜はカーニバル！ いろとりどりに形もさまざまなおいしい夏野菜が
出回ります。実を食べる野菜が多いのも特徴です。旬の味を召し上がれ！

ゴーヤー



沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

なす



油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

トマト



太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



とうがん

夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。

ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。

ピーマン



ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

ししとう



「南蛮」ともよばれ、辛くない甘とうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。

かぼちゃ



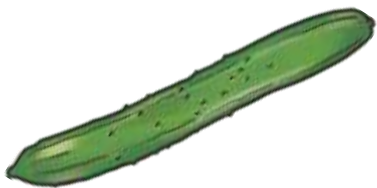
じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

オクラ



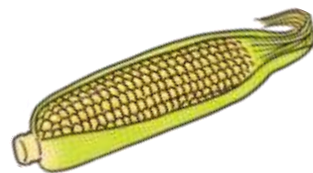
ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷり、暑さでほった体をいやしてくれる。

とうもろこし



若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

4日(月)の給食「なすのミートグラタン」のレシピ紹介

☆材料(4人分)

豚ひき肉	・・・120g	コンソメの素	・・・小さじ1
たまねぎ	・・・1/2 個	カットトマト	・・・60g
なす	・・・1本	トマトケチャップ	・・・大さじ3
しめじ	・・・1/4 株	マカロニ	・・・20g
にんにく	・・・適量	ピザ用チーズ	・・・40g
サラダ油	・・・小さじ1		
塩・こしょう	・・・少々		

☆作り方

- ①たまねぎを粗いみじん切りにする。なす、しめじを食べやすい大きさに切る。にんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、にんにく、豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、たまねぎ、なす、しめじの順で炒め、塩・こしょうをする。
- ③カットトマトも加えさらに炒める。全体がなじんだらコンソメの素トマトケチャップで調味する。
- ④茹でたマカロニを加え混ぜ合わせ、器に入れたらチーズをのせてオーブンで焼く。

