

## モロヘイヤのネバネバ酢の物(副菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 36kcal

野菜の量 50g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からのひとこと】

今が旬のモロヘイヤは、カロテンやビタミンEなどの栄養がほかの野菜に比べてたくさん含まれています。粘りの成分には、夏の弱った胃や腸の粘膜を保護するはたらきがあります。モロヘイヤを食べて夏バテを予防しましょう。

材料(4人分) 調理時間 10分

モロヘイヤ1/2束 長芋50g

【調味料A】しょうゆ、みりん、酢 各大さじ1/3

### 作り方

- ① モロヘイヤは葉をつみとり、ゆでる。水にとって水気をしぼり、1~2cm長さに切る。
- ② 長芋は1cm角、4cm長さの拍子木切りにする。
- ③ モロヘイヤと長芋と【A】を混ぜ合わせる。

広報しろい 2014年8月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課

## 夏野菜のキーマカレー(主食)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 641kcal 食塩相当量 2.7g

野菜の量 190g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からのひとこと】

夏野菜をたっぷり使った、かんたんにできるキーマカレーです。食欲がなくなるこの時期に、1皿で主食(ごはん)・主菜(豚肉)・副菜(夏野菜)が揃っている栄養満点メニューを食べ、夏バテを予防しましょう。

材料(4人分) 調理時間 35分

米2合、豚ひき肉320g、ナス1本、ピーマン2個、玉ネギ1個、ニンジン1本、トマト1個、ニンニク1かけ、サラダ油大さじ1、カレールウ1/2箱、ケチャップ大さじ1、ウスターソース大さじ1、砂糖小さじ1、水80cc

### 作り方

- ① ナス、ピーマン、玉ネギ、ニンジンはみじん切りし、耐熱皿に入れてラップをかけてレンジで約4~5分加熱する。
- ② フライパンに油をひき、みじん切りしたニンニクを入れて熱し、①と1cm角切りにしたトマトを入れて炒める。
- ③ ②にひき肉を加えて全体的に火が通ったら、水、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れて煮詰める。
- ④ ごはんとキーマカレーを皿に盛り付ける。

広報しろい 2016年7月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課