

保育園で登場するレシピの紹介 『夏野菜のキーマカレー』

色鮮やかで見るからに元気がもらえそうな夏野菜。つよい紫外線や熱中症・夏バテから身体をまもってくれるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

夏野菜を食べて、暑い季節を元気に過ごしましょう。



食 品 名	分量 (g)	作 り 方
牛ひき肉	100	<下処理>
豚ひき肉		
たまねぎ	中1/2個	たまねぎ } みじん切り
なす	中1本	
にんじん	中1/3本	にんじん } 1cmの角切り
ズッキーニ	中1/2本	
にんにく	1/2かけ	なす } みじん切り
グリーンピース(冷凍)	30	ズッキーニ } 茹でる
トマト、カット(缶詰)	100	にんにく } トマト、カット(缶詰)
コーン、ホール(缶詰)	30	にんにく } コーン、ホール(缶詰)
植物油	大1	にんにく } 缶を消毒する
カレールウ	25	<作り方>
トマトケチャップ	小2	
水	100	
		(1) 植物油でにんにくを炒め、香りがでてきたら牛ひき肉、豚ひき肉を加えて炒める。
		(2) (1)にたまねぎを加えよく炒め、にんじん加えさらに炒める。
		(3) (2)になす、ズッキーニ、水、トマト缶を加えて煮込む。
		(4) (3)にカレールウ、トマトケチャップを加えて調味しグリーンピース、コーンを入れ火を通す。
		※ アクはこまめにとること



ズッキーニってどんな野菜？

ズッキーニはきゅうりに似ていますが実はかぼちゃの仲間。『ペポカボチャ』に分類されます。

地域によって差がありますが6月～8月が旬と言われています。

ズッキーニには100g あたり320g のカリウムが含まれていて、カリウムには血圧を下げる働きやむくみ対策・筋肉を正常に保つ作用があります。

ズッキーニは皮に栄養素が多く含まれているため皮ごと食べるのがおすすめです♪アクが強いため調理の際は切った後に少し水に浸けておくといいでしょう。

また油脂と組み合わせることで栄養の吸収も良くなります。

炒め物・揚げ物・サラダなどもおすすめです♪

