



すくすく Power ^{パワー} 令和4年 8月
えいようだより

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

～毎月19日は食育の日～

暑さに負けず元気に過ごすためには、しっかりと食べることが大切です。夏が旬の野菜は水分を多く含むので「体温を下げる」などの作用もあります。夏野菜を使った、火を使わずに手軽においしく作れるメニューをご紹介します。



夏野菜の簡単クッキング



※材料は全て大人2人分

とうもろこし
ご飯



《材料》

- ・米……………1合
- ・とうもろこし(芯つき)
…1/2本
- ・塩……………少々
- ・しょう油……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1

※仕上がりにバターを
混ぜても美味しいです。

《作り方》

- ①米はといで炊飯器に入れ、分量より小さじ2減らした水加減にして30分程度おく。
- ②とうもろこしは長さを2等分に切り、縦方向に6～8等分に切る。
- ③①に塩、しょう油、酒を加え軽く混ぜる。
- ④③に②のをせ、炊飯する。

※とうもろこしは、実を外し芯と一緒に炊き込んでよいです。

なすの
さっぱり
肉巻き



《材料》

- ・なす……………1本
- ・豚バラ肉……………4～6枚
- ・大根おろし……………大さじ2
- ・ポン酢……………適量

※お好みに「しその葉の千切り」や「ゴマ」をかけても美味しいです。

《作り方》

- ①なすは縦4～6等分に切り水にさらす。
- ②なすの水気を切り、豚バラ肉を巻き付ける。
- ③耐熱皿に②を並べてふんわりラップをかける。600Wの電子レンジで約4分加熱する。肉が赤かったら、様子を見ながら電子レンジにかける。
- ④③に大根おろし、ポン酢をかける。

たたき
きゅうりと
ツナの和え物



《材料》

- ・きゅうり……………2本
- ・ツナ缶……………1缶
- ・ごま油……………小さじ2
- ・しょう油……………小さじ1～1.5

※お好みに「レモン汁」を加えるとさっぱりといただけます。

《作り方》

- ①きゅうりは3cm長さに切り、厚手のビニール袋に入れて包丁の柄でたたく。
- ②ツナ缶は汁気を切る。
- ③①に②、ごま油、しょう油を入れて混ぜる。

オクラと
塩昆布スープ



《材料》

- ・オクラ……………4本
- ・ミニトマト……………2個
- ・塩昆布……………10g
- ・水……………300ml
- ・ごま油……………小さじ1/2

※耐熱容器は大きめがおすすめです。

《作り方》

- ①オクラは小口切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ②耐熱容器に、オクラ、塩昆布、水を入れて、ふんわりラップをかける。600Wの電子レンジで3分30秒～4分加熱する。
- ③②にミニトマトと、ごま油を入れて、軽く混ぜる。