



1人分 52kcal



夏野菜のゼリー寄せ

材料 (4人分)

- オクラ…8本
- 水…500cc
- ヤングコーン…8本
- コンソメスープの素…2個
- ミニトマト…12個
- 粉ゼラチン…10g
- 出し汁…500cc

作り方

- 1 オクラとヤングコーンはさっと塩ゆでし、小口切りして出し汁につけ、ミニトマトを1/2の大きさに切ります。
※オクラは板ずりをする事で産毛が取れます。
- 2 鍋に水とコンソメスープの素を入れ、粉ゼラチンを加えて沸騰させます。
- 3 器に具材を入れ、粗熱を取った2を流し入れ、冷蔵庫で固めたら完成です。

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
竹内 香苗



オクラは緑黄色野菜の一つでたくさんの栄養素が含まれています。中でもたくさん含まれているカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出してくれます。高血圧や動脈硬化などの病気の予防に期待できるほか、運動による筋肉の痙攣を防ぐ働きがあります。

今月の
食材メモ②

オクラ



夏ちらしずし

材料 (4人分)

- 米…3合
- 梅干し…5個
- 塩…適宜
- いんげん…50g
- しらす…80~100g
- 砂糖…適宜
- 大葉…10枚
- 卵…1個
- 油…少々
- みょうが…3個
- やさしい酢…250~300ml
- 白ごま…少々

事前準備

米は磨いで3合分の目盛りまで水を入れて炊飯器で炊き、炊いたご飯と酢を合わせておきます。

作り方

- 1 いんげんはすじを取り熱湯で2~3分茹でてザルに上げ、水気を切って千切りにします。
- 2 大葉、みょうがは洗って千切りにします。
- 3 梅干しは種を取り粗めに切ります。
- 4 卵をボールに割り入れ、塩・砂糖を加えよく混ぜます。フライパンを温め油を引き、薄く焼いたら細切りにします。
- 5 玉子以外の材料をご飯に混ぜ盛り、上に細切りにした玉子をのせて完成です。

今月の
食材メモ③

梅

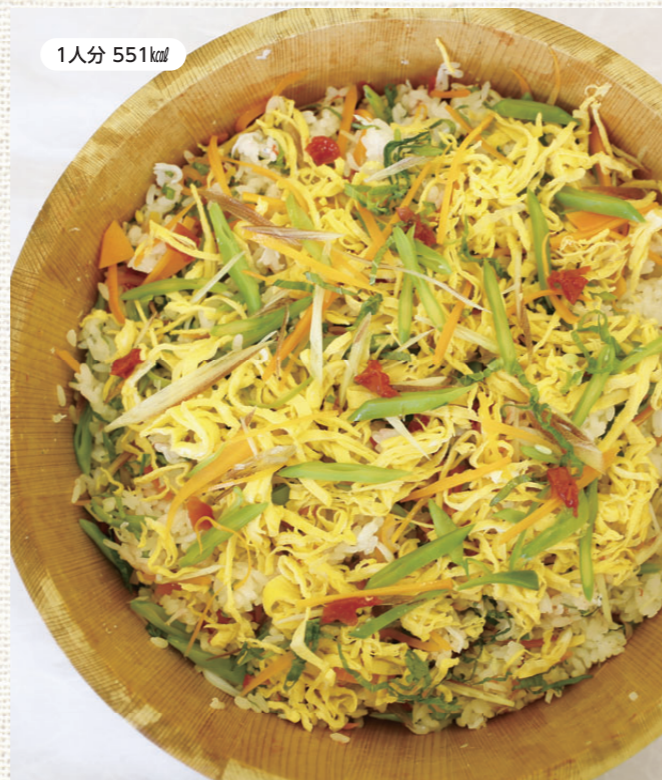


梅には疲労回復などに有効なクエン酸やリンゴ酸といった有機酸が豊富に含まれています。クエン酸にはカルシウムの吸収を促進する働きがあり、カルシウム不足で起こる骨粗しょう症の予防に期待できます。

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 かしこ



1人分 551kcal



1人分 495kcal



材料 (2人分)

- 玉ねぎ…1/2個
- ひき肉…150g
- ☆カレールー…50g
- ☆ケチャップ…大さじ1
- ☆ウスターソース…大さじ1
- ☆おろししょうが…小さじ1/2
- ☆水…100cc
- とうもろこし…1本
- オクラ…2本
- ズッキーニ(緑黄)…1/2本ずつ
- 有塩バター…15g
- サラダ油…少々

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 耐熱容器にひき肉・玉ねぎ・☆印のカレールー、ケチャップ、ウスターソース、おろししょうが、水を入れて混ぜ、ふんわりラップをして、600wで5分加熱します。
- 3 バターを2の耐熱容器に加えて全体を混ぜ、再度ふんわりラップをして600wのレンジで5分加熱します。
- 4 とうもろこしは洗って耐熱皿に入れて600w3分加熱し、食べやすい大きさに切ります。
- 5 オクラは塩ゆでして、斜め切りにします。
- 6 ズッキーニは食べやすい大きさに切って油で炒めます。
- 7 カレーを盛った皿にズッキーニを乗せ、とうもろこし・オクラを添えたら完成です。

今月の
食材メモ①

とうもろこし



とうもろこしは食物繊維が豊富です。食物繊維は食後のコレステロールの吸収や、血糖値の急激な上昇を抑える作用があります。レンジを活用して調理するのがオススメです。甘みが引き立ちジューシーな仕上がりになります。

食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
ぜひご覧ください!



Youtube



Instagram

店舗情報

長久手
グリーンセンター

〒480-1103 長久手市岩作城の内53
TEL0561-63-1210
[営業時間] 9:00~18:00
毎週水曜定休、正月、棚卸休



簡単キーマカレー夏野菜のせ

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子

