

# 夏野菜たっぷり！親子で作ろう 簡単さっぱりレシピ

令和3年7月16日発行  
柏崎市立南中学校  
PTA 保体教養部

日頃PTA保体教養部の活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。  
夏休みを間近に控え、子供たちの昼食に頭を抱えている方も多いのではないのでしょうか？そこで、今年度は夏野菜を使ったさっぱりメニューレシピを発行することにしました。簡単なレシピが多いので親子で作ってみてはいかがでしょうか？

## ★トマト de 炊き込みごはん(主食)★

【材料】4人分

- ・米:2合
- ・トマト:大1個
- ・ツナ缶:1缶
- ・ミックスベジタブル:40g
- ・オリーブ油:小さじ1
- ・白だし:大さじ1
- ・塩:小さじ1/4
- ・水:適量



【作り方】

- ①米は通常通り洗って水気を切る。
- ②トマトはへたを取り、十文字に切れ目を入れる。  
ツナは水気を切る。
- ③炊飯器に米、白だし、塩、オリーブ油を入れ、1.5合の目盛りまで水を入れる。トマトを入れ水が2合の目盛りよりも大幅に多いようなら少し水を減らす。
- ④ミックスベジタブル、ツナを加えて通常の炊飯で炊き込む。



## ★春雨サラダ(副菜)★

【材料】4人分

- ・春雨:35g
- ・きゅうり:1本
- ・ハム:4枚
- ・ミニトマト:4個
- ・コーン缶:40g
- ・好みのドレッシング:大さじ1~2杯

【作り方】

- ①きゅうり、ハムは千切りにする。ミニトマトは1/4カットにする。コーンは水気を切っておく。
- ②春雨は沸騰したお湯で好みの硬さに茹でて流水で冷やす。
- ③材料とドレッシングを混ぜる。  
※キャベツやパプリカなど野菜は何でもさっぱりいただけます。

## ★カラフル冷しゃぶそうめん(主食)★

【材料】4人分

- ・乾燥そうめん:400g
- ・しゃぶしゃぶ用豚肉:240~300g
- ・オクラ:4本
- ・パプリカ(黄):1/3個
- ・ズッキーニ(きゅうり):1/2本
- ・プチトマト:8個
- ・おろしにんにく:小さじ1/2
- ・サラダ油:小さじ1
- ・めんつゆ:適量

【作り方】

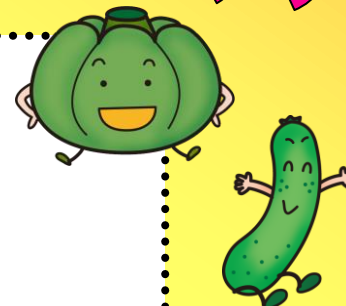
- ①オクラ、パプリカ、ズッキーニは一口大の乱切りにする。  
ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくと一緒にトマト以外の①の野菜を炒める。(塩、コショウで下味をつけておいてもよい。分量外)
- ③豚肉は大きいようならカットし、沸騰したお湯で茹でる。
- ④そうめんは通常通り茹でて、流水で冷やす。
- ⑤器にそうめん、②、豚肉をのせて好みのめんつゆをかけて完成。



## ★夏野菜のミートグラタン(主菜)★

【材料】4人分

- ・たまねぎ:1/2個
- ・ズッキーニ:1/2~1/3本  
(ピーマン2個で代用可)
- ・なす:1/2個
- ・コーン缶:20g程度
- ・厚揚げ:100~150g
- ・レトルトミートソース:2人前
- ・とろけるチーズ:40g
- ・オリーブ油(サラダ油):小さじ2
- ・塩、コショウ:少々
- ※野菜は家にあるもので代替でもよいです。



【作り方】

- ①玉ねぎは短いスライスにする。ズッキーニ、なすは一口大の乱切りにする。厚揚げはコロコロに切る。
- ②フライパンに油を熱し、野菜を炒めて塩、コショウで軽く味をつける。
- ③耐熱容器に②、厚揚げを入れ、ミートソースとチーズをのせる。トースターで焦げ目がつくまで焼く。  
※オーブンの場合は200℃で15~20分焼く。

# ★鶏むね肉のさっぱり南蛮漬け(主菜)★

## 【材料】4人分

- ・鶏むね肉:240g程度
- ・おろしにんにく:小さじ1/3
- ・塩、コショウ:少々
- ・料理酒:大さじ1
- ・片栗粉:適量
- ・たまねぎ:1/3個
- ・ピーマン:1個
- ・パプリカ:1/2個
- (人参で代用可)
- ・サラダ油:小さじ1
- ・しょうゆ:小さじ2弱
- ・砂糖:小さじ1強
- ・みりん:小さじ1弱
- ・酢:小さじ2
- ・水:大さじ1

下味

南蛮だれ用

## 【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。下味用調味料で下味をつける。(20分以上)
- ②肉に片栗粉で薄く衣をつける。フライパンに多めの油(分量外)を熱して焼く。
- ③たまねぎは短いスライス、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- ④鍋に南蛮だれ用の油を熱し、野菜を炒める。野菜がしんなりしたら、南蛮だれ用の調味料を加えて味を整える。
- ⑤耐熱容器に②の肉に④をかけて漬け込む。(30分以上漬け込む)
- ⑥お皿に盛りつけて完成。



# ★中華コーンスープ(汁物)★

## 【材料】4人分

- ・ハム:4枚
- ・クリームコーン缶:1缶
- (焼き豚でも可:60g)
- ・たまご:1個
- ・たまねぎ:1/2個
- ・しょうゆ:大さじ2〜3
- ・チンゲン菜:1株
- ・塩、コショウ:適量
- ・豆腐:1/2丁
- ・片栗粉:小さじ1
- ・にんじん:1/3本
- ・水:500ml程度
- ・がらスープの素:小さじ2
- (中華だしやコンソメでも可)



## 【作り方】

- ①ハムは千切り、たまねぎはスライス、チンゲン菜は2cmざく切り、豆腐はさいの目、にんじんはいちょう切りにする。
- ②鍋に水、具材を入れて煮る。クリームコーン缶、調味料を入れて味を整える。
- ③水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。溶き卵を加えて混ぜたら完成。

# ★にんじんゼリー(デザート)★

## 【材料】5人分

- ・ゼラチン:5g
- ・すりおろしたにんじん:75g
- ・オレンジジュース:150cc
- ・砂糖:大さじ1と2/3
- ・熱湯:75g
- ・みかん缶やナタデココなど:適量

## 【作り方】

- ①ゼラチンは分量の熱湯で戻しておく。
  - ②にんじん、オレンジジュース、砂糖を鍋に入れて、温める。戻したゼラチンを入れて溶かす。
  - ③耐熱容器に好みの果物の缶詰等を入れて、②のゼリー液を注ぐ。
  - ④冷蔵庫で冷やし固める。
- ※使用するジュースや缶詰を変えると色々な味のゼリーを作ることができます。

## 【間食(おやつ)のポイント】

夏は水分やミネラルが補給できるものが良いです。スイカなどの果物、牛乳、冷凍フルーツなど。果汁100%のジュース、果物、寒天で手作りゼリーもおすすめです。



ちょい足しで

いつもの昼食がバランスアップ!

ちょい足し  
(例)



ピザトースト



コーンスープ



たまごサラダ



昼食は、ラーメンやチャーハン、丼物などの主食メインになりがちです。

野菜たっぷりの麺類を選んだり、チャーハンや丼物に汁物やサラダを加えたりすると良いです。

コンビニやお惣菜を選ぶ時も、足りない食品を考えて、組み合わせを工夫するだけで、いつもの昼食がバランスアップします。

