



わかな会おすすめ  
みんなが喜ぶ夏野菜レシピ

⑥選

広報さがみはら ちゅうおう区版 8月15日号番外編



# ミネストローネ



## 材料：4人分

きゃべつ・・・150g 玉ねぎ・・・1/2個  
セロリ(茎のみ)・・・1/2本 トマト・・・1個  
にんじん・・・40g ベーコン・・・2枚  
にんにく・・・1片 水・・・3カップ  
オリーブオイル・・・大さじ1弱 塩・・・少々  
コンソメ・・・1個 こしょう・・・少々

① きゃべつ・玉ねぎ・セロリ・トマト・にんじんは1cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cmの幅に切る。

② 鍋でオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ香りが出たら、ベーコンを炒める。トマト以外の野菜を入れ、しんなりしてきたら、トマトを加え、サッと炒める。

③ 水・コンソメ・塩・こしょうを入れ、弱火でアクを取りながら15分くらい煮て、味を調べ完成。



# 卵とトマトの中華炒め



**材料：4人分**

卵(L)・・・4個 塩・・・少々

きくらげ(乾燥)・・・6g トマト・・・1個(200g)

フロッコリー・・・200g ごま油・・・小さじ2

鶏ガラスープの素・・・小さじ2

こしょう・・・少々

① きくらげはさっと洗い、水で戻しておく。ブロッコリーは小房に分けて茹で、ざるに上げておく。トマトはくし形に切る。

② フライパンでごま油を熱し、塩を加えよく混ぜ合わせた卵を軽く炒め、取り出す。

③ 一口大に切ったきくらげと、ブロッコリー・鶏ガラスープの素を②のフライパンに入れて炒め、トマト・卵を加え、さっと炒め、こしょうを振り、完成。



# プチトマトの胡麻あえ



**材料：4人分**

プチトマト・・・200g 切り黒ごま・・・大さじ3

砂糖・・・小さじ1/3 しょうゆ・・・小さじ2

ごま油・・・少々 しその葉 2～3枚

- ① プチトマトはへたを除き、半分か4つ割りにする。
- ② 切り黒ごまをボウルに入れ、調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②の中に①を入れて、よくあえる。
- ④ しその葉は葉脈を取り、葉先からくるくると巻いて、端から細くせん切りし、水にさらす。水気を絞ったしその葉を、器に盛った③の上に飾り、完成。



# トマトジャム



## 材料

トマト・・・500g 砂糖・・・200g

レモン汁・・・大さじ1

★ミニトマトでも美味しく作れます

- ① トマトはへたを除き、湯剥きしてざく切りにする。
- ② ステンレス又はホーロー鍋に①、砂糖、レモン汁を加えて30分置き、強火で煮てあくを取り除き、中火で10分くらい混ぜながらとろみがつくまで煮て、完成。  
※煮詰め過ぎると冷めたら硬くなります。



# キュウリと豚肉のカレー炒め



## 材料：2人分

キュウリ・・・1本(80g)

豚ロース薄切り肉・・・150g

塩・こしょう(豚肉の下味)・・・少々

ニンニク(みじん切り)・・・大さじ1/2

オリーブ油・・・大さじ1/2

カレー粉・・・小さじ1/2      醤油・・・小さじ1

鶏がらスープの素(粉末)・・・小さじ1

- ① キュウリは縦半分に切り5mm幅の斜め切りにする。
- ② 豚ロース薄切り肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをもみ込んでおく。
- ③ フライパンにニンニクのみじん切りとオリーブ油を入れて、弱火でニンニクを炒め、少し香りが立ったら中火にして肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、カレー粉・鶏がらスープの素・キュウリを加えて炒め合わせて火を止め、フライパンの淵に沿って醤油を回し入れ、さっと混ぜて器に盛り、完成。



# ナスといんげんのさつと煮



材料：2人分

ナス・・・2個（約160g） いんげん・・・100g

生姜・・・1かけ だし汁・・・1カップ

A ( 砂糖・・・小さじ1  
みりん・・・大さじ2  
醤油・・・大さじ1 )

① ナスはヘタを切り取り、回し切りにして、薄い塩水に10分くらい浸ける。

② いんげんは筋を取り除き、斜め半分に切る。

③ 生姜は千切りにする。

④ 鍋に①・②・③を入れて、だし汁を加え、中火で5～6分ほど野菜が少し柔らかくなるまで煮て、Aを加えて煮汁が少なくなるまで煮詰めて、完成。

