

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

夏野菜を使った料理

ナスにトマト、キュウリにズッキーニ&ゴーヤ! 旬の夏野菜を使ったレシピをご紹介します♪

材料(4人分)

ゴーヤ…1本	サラダ油…大さじ2
豚ひき肉…150g	しょうゆ…大さじ2
たまねぎ…1/4個	からし…小さじ1/4
A	
パン粉…大さじ2	
牛乳…大さじ2	
ナツメグ…適量	

作り方

- ①ゴーヤは1cmの輪切りにし、わたと種を取りのぞく。たまねぎはみじん切りにする。
- ②豚ひき肉にAとたまねぎを混ぜよく練り、①のゴーヤにつめる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②を揚げ焼きにする。
- ④タネに火がとおったら皿に盛り付け、からししょうゆを添える。



ゴーヤの肉詰め

多治見市 ミッチーさん

Time 参考調理時間:約15分

Kcal 1人あたり:約177kcal

Time 参考調理時間:約40分

Kcal 1人あたり:約531kcal

材料(4人分)

米…2合	アスパラ…4本
鶏肉…150g	パプリカ…1/2個
ベーコン…50g	オリーブオイル…大さじ3
シーフードミックス…100g	水…500ml
にんにく…1かけ	白ワイン…100ml
たまねぎ…1/2個	A サフラン
トマト…1個	…ひとつまみ
ズッキーニ…1/2本	コンソメ…大さじ1

作り方

- ①たまねぎ、にんにくはみじん切り、その他の具材は食べやすい大きさに切る。Aを合わせておく。
- ②大きめのフライパンにオリーブオイルを入れにんにくを炒め、香りがたってきたら、その他の具材を炒め、さらに米を入れ透き通るまで炒める。
- ③②にAを入れ、全体に混ぜ、野菜をかざるようにならべ蓋をし、弱火で20~25分炊く。



可児市  
みいさん  
家族にも大好評です!

フライパンで作るパエリア



わが家のカポナータ

Time 参考調理時間:約20分

Kcal 1人あたり:約172kcal

材料(4人分)

にんにく…1かけ	トマト…2個
たまねぎ…1個	オリーブオイル
ズッキーニ…1本	…大さじ4
パプリカ…1個	塩…適量
ナス…1本	

作り方

- ①にんにくはスライス、他の材料は2cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火かけ、香りがたってきたら、1種類ずつ野菜を入れ炒める。
- ③耐熱ボウルに炒めた野菜を入れ塩をふることを繰り返して層にし、余熱でじんわり火をとおす。食べる際に全体を混ぜ合わせる。

岐阜市  
なあちゃんさん  
冷やしても美味しいです。



トマトの箸休め2品

岐阜市ポテサラさん

トマトのかりかりじゃこポン酢

Time 参考調理時間:約5分

Kcal 1人あたり:約70kcal



可児市Benチャロさん

ミニトマトとオクラのおひたし

Time 参考調理時間:約15分

Kcal 1人あたり:約23kcal

暑い夏に火を使わず作れる、さっぱりとしたとても涼やかな1品です。



材料(各2人分)

トマトのかりかりじゃこポン酢

トマト…2個	ポン酢…大さじ2
ちりめんじゃこ…40g	青紫蘇…4枚

ミニトマトとオクラのおひたし

ミニトマト…8個	A	水…50cc
オクラ…4本		和風顆粒だし…小さじ1/2
		しょうゆ…小さじ1

作り方

- トマトのかりかりじゃこポン酢
- ①トマトは熱湯に入れしばらくおき、冷水にとって湯むし、2cm角に切る。
  - ②フライパンを中火で熱し、じゃこを軽く色づくまで乾煎りする。
  - ③ボウルに①、②を合わせ、ポン酢を加えてさっとあえる。青紫蘇の千切りを添える。

- ミニトマトとオクラのおひたし
- ①ミニトマトはボウルに入れ、熱湯(分量外)をかけてしばらくおき、冷水にとって湯むきする。オクラは耐熱容器に入れふんわりラップをかけ、600wのレンジで1分加熱する。
  - ②ボウルにAを混ぜ、①を加え、冷蔵庫で10分以上冷やす。