

教えて みんなの
うちのごはん
今月のテーマ/
夏野菜を使ったレシピ
オクラ、トマト、ゴーヤーなど
旬の夏野菜を使ったレシピをご紹介します♪

野菜のゼリー寄せ

Time 参考調理時間:約1時間
Kcal 1個あたり:約40kcal

岐阜市
ありがとうさん



材料(4個分)

アスパラガス(細)…8本 粉ゼラチン…5g
オクラ…4本 めんつゆ(2倍希釈)
にんじん…1/2本 …大さじ3
ミニトマト…8個 塩…小さじ1/4

作り方

- ①アスパラガス、オクラ、1cm角に切ったにんじんを、400mlの水に塩を入れて沸騰させた湯でさっと茹で、アスパラガス、オクラは輪切りにする。
- ②①の茹で汁250mlに粉ゼラチンを入れよく溶かし、粗熱がとれたらめんつゆを混ぜる。
- ③ガラスカップに茹でた野菜、半分に切ったミニトマトを入れて②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

白身魚のソテー ラビゴットソース

Time 参考調理時間:約15分
Kcal 1人あたり:約337kcal

材料(4人分)

A 赤たまねぎ…1/2個 オリーブ油…大さじ4
きゅうり…1/2本 白ワインビネガー
パプリカ…1/2個 B …大さじ3
ピーマン…1個 レモン汁…大さじ1
トマト…1個 塩…小さじ1/4
みょうが…2本 白身魚(鯛)…4切
塩こしょう…適量
オリーブ油…大さじ2

作り方

- ①Aの野菜をすべて粗みじん切りにする。
- ②①とBをよく混ぜ合わせる。
- ③白身魚は塩こしょうを軽く振り、水気をとる。
- ④フライパンにオリーブ油をひき③を入れ、両面を焼く。
- ⑤皿に魚を盛り、②をかける。

美濃市
はっとりさん

ラビゴットソースは魚のソテーの他に、蒸し鶏や豚肉など、何にでも合います。



Time 参考調理時間:約15分
Kcal 1人あたり:約564kcal

ゴーヤーのカレー

材料(4人分)

ゴーヤー…1本 水…550ml
たまねぎ…1個
鶏ひき肉…200g
カレールー…1/2箱
サラダ油…大さじ2
ごはん…800g

作り方

- ①ゴーヤーを半分に切り、わたを取り薄切りにする。たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ゴーヤー、たまねぎ、鶏ひき肉を炒める。
- ③水550mlを加え軽く煮て、火をいったん止め、ルーを入れ溶かす。
- ④もう一度火にかけ、ひと煮立ちしたらごはんを皿によそい、盛り付ける。

岐阜市
くいかすっきーさん

ゴーヤーがカレーに合うと知ってから
ゴーヤーでカレーを作ります。
肉は鶏ひき肉がおすすめ!うちは辛口カレーで作ります。



じゃがいもの冷製スープ

本巣市
りにさん

Time 参考調理時間:約30分
Kcal 1人あたり:約204kcal

材料(4人分)

じゃがいも…3個 水…200ml
たまねぎ…1/2個 牛乳…400ml
顆粒コンソメ…小さじ2 塩こしょう…適量
バター…20g オリーブ油…適量

作り方

- ①じゃがいも、たまねぎの皮をむき、薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、たまねぎを入れ炒め、色づいてきたらじゃがいもを加え、さらに炒める。
- ③②に水とコンソメを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④ミキサーにかけ滑らかにし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤牛乳でのばし、塩こしょうで味をととのえ、オリーブ油をたらす。

