

夏の疲れが出やすい時期です。今回は疲れを回復させる効果がある野菜を使ったレシピを紹介します。

チキンとトマトのスパゲティ

材料 (大人2人 子ども2人分)

- ・スパゲティ 300g
- ・鶏肉(小間切れ) 150g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・ほうれん草 1/2束
- ・油 大さじ1
- ・トマト 中2個
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・砂糖 小さじ2

作り方

- ① ほうれん草はさっと茹で、水で冷やす。
軽く絞って根の部分を切り落とし、1~2cmの長さに切る。
- ② トマトは種を取り除いて角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、鶏肉・玉ねぎを炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、トマト・ケチャップ・しょうゆ・砂糖を加え、玉ねぎが軟らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤ 大鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲティを茹でる。
- ⑥ ④に茹であがったスパゲティ、ほうれん草を加え、炒めながら混ぜ合わせる。
- ⑦ 塩で味をととのえる。



トマト:

疲労回復・消化の促進
食欲の増進



ほうれん草:

貧血予防・免疫力の向上

なすのグラタン

材料 (大人2人 子ども2人分)

- ・なす 中3本
- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・しいたけ 3枚
- ・油 大さじ1
- ・小麦粉 大さじ1強
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・塩 適量

作り方

- ① なすは7mmの厚さのいちよう切り、玉ねぎとしいたけは粗みじんにする。
- ② フライパンを熱して油を入れ、なすを炒める。火が通ったら皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンで豚ひき肉を炒める。
火が通ったら、玉ねぎ・しいたけを加えて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら小麦粉を加え、全体にまぶすように炒める。
- ④ ケチャップ、②のなすを加えてさらに炒め、塩で味をととのえる。
- ⑤ 耐熱皿に④をうつし、ピザチーズをふりかける。
- ⑥ 焦げ目がつくまでオーブンで焼く。



夏~秋にかけて美味しくなります

なす:

体のほてりをとる

