伝　達　講　習　献　立

（暑い夏を乗り切ろう）

令和７年　７月

いなべ市食生活改善推進協議会

とうもろこしごはん

	材料	1人分	４人分
	米	0.5合	2合
	とうもろこし（正味）	２０ｇ	８０ｇ（小1本）
	酒	５ｇ	２０ｇ
	塩	０．７５ｇ	3ｇ（小さじ2分の1）

作り方

1，米は洗って水気を切り、炊飯器に入れ、少し少なめに水を入れ、30分程浸水させる。

2，とうもろこしは切口を下にして立て、包丁で実をこそげる。芯も捨てずに取り置く。

3，１に入れた水の中から大さじ１だけ水を取り除き、酒と塩を加えて混ぜ、２のとうもろこしの実と芯を乗せ普通に炊く。

4，炊きあがったら、とうもろこしの芯を取り除き、全体を混ぜる。

キーマカレー

	材料	1人分	４人分
	合いびき肉	５０ｇ	２００ｇ
A	にんにく	4分の1かけ	1かけ(５ｇ)
	しょうが	4分のかけ	1かけ（１５ｇ）
B	玉ねぎ	２０ｇ	８０ｇ
	にんじん	１０ｇ	４０ｇ
	セロリ	５ｇ	２０ｇ
	ピーマン	５ｇ	２０ｇ
	なす	１２．５ｇ	５０ｇ
	トマト	２５ｇ	１００ｇ
	しめじ	１２．５ｇ	５０ｇ
	サラダ油	２ｇ	８ｇ
	カレー粉	３ｇ	１２ｇ
C	洋風スープの素	4分の1個	1個（５．３ｇ）
	水	５０ｍｌ	２００ｍｌ
	トマトケチャップ	７．５ｇ	３０ｇ
	ウスターソース	３ｇ	１２ｇ
D	塩	０．７５ｇ	３ｇ
	こしょう	少々	少々
	はちみつ	少々	少々

作り方

1，Aのにんにく・しょうがはみじん切りにする。
Bの野菜は５ｍｍ角ぐらいに切る

2，トマトは１ｃｍ角ぐらいに、しめじは石づきを取りほぐしておく。

3，フライパンにサラダ油を入れて熱し、１を炒める。
香りが出てきたら玉ねぎを加えよく炒める。
ひき肉を加え、ほぐしながらしっかり炒めたら、にんん・セロリ・ピーマン・なす・しめじを加えて炒める

4，３にカレー粉を振り入れ、弱火で1分程炒めたらトマトとCを加え、15分程煮込む。

5，最後にDを加えて、味を調える。

6，トウモロコシご飯とともに食べる

夏野菜のレンジ蒸し

	材料	1人分	４人分
	かぼちゃ	５０ｇ	２００ｇ
	玉ねぎ	２０ｇ	８０ｇ
	パプリカ（赤）	１０ｇ	４０ｇ
	パプリカ（黄）	１０ｇ	４０ｇ
	オクラ	1本	4本
	トマト	４０ｇ	１６０ｇ
	にんにく（つぶす）	4分の1かけ	1かけ（５ｇ）
A	塩	０．７５ｇ	３ｇ
A	こしょう	少々	少々
A	オリーブ油	２ｇ	８ｇ
A	バジルの葉（あれば）	適量	適量

作り方

1，かぼちゃは種とワタを取ってラップで包み、電子レンジ（６００W）で1分加熱し、一口大に切る。
2，玉ねぎとパプリカは一口大に切る。オクラはがくを取って２ｃｍ幅に切る。
3，トマトはへたを取ってよこ２つに切り、種を取る。
4，１と２とにんにくを耐熱容器に入れ、Aを掛けて軽く混ぜる。その上にトマトを切口を下にして乗せ、ラップをして電子レンジ（６００ｗ）で7～8分加熱する
5，トマトの皮を取り除いて軽く混ぜ、器に盛る。あればバジルの葉を添える。

フルーツポンチ

	材料	1人分	４人分
	すいか	２０ｇ	８０ｇ
	キウイフルーツ	4分の1個	1個
	パイナップル（缶詰）	２０ｇ	８０ｇ
	バナナ	4分の1本	1本
	ブルーベリー（冷凍）	１０ｇ	４０ｇ
	サイダー	５０ｍｌ	２００ｍｌ
	ミントの葉	適宜	適宜

作り方

1，すいか・キウイフルーツ・バナナは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
パイナップルも食べやすい大きさに切る。
2，器に１とブルーベリーを入れ、冷たく冷やしたサイダーを注ぐ。
3，あればミントの葉や食用花を飾る

（小玉スイカを器にして使い、中にフルーツやゼリー・白玉などを入れサイダーを注いでも）

応用編

煮びたし（蒸野菜を使って）

	材料	1人分	４人分
	夏野菜のレンジ蒸	７５ｇ	３００ｇ
	白だし	大さじ1	大さじ4
	水	５０ｍｌ	２００ｍｌ
	おろししょうが	小さじ4分の1	小さじ1

作り方

1，鍋に白だしと水を入れて火にかけ、沸騰したら野菜のレンジ蒸を加え、２～３分加熱する。
2，粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
3，器に盛り、おろししょうがを掛ける。

この献立でとれる野菜の量　1人分約２２０ｇ　あります。（応用編　除く）
その他にも　キノコ類１２．５ｇ　果物　１１０ｇです。