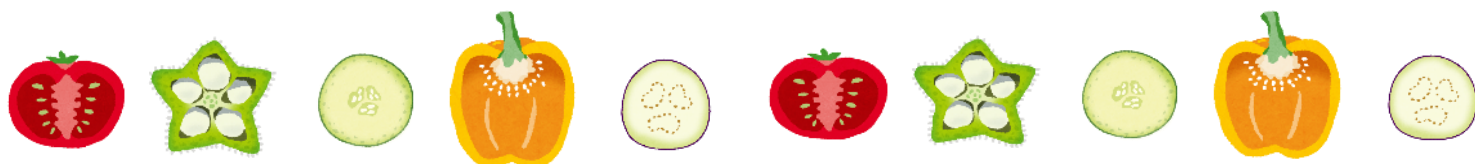




# キッチン GAMA

8月 31 日野菜の日

PR キャンペーン企画



蒲郡市役所内食堂

キッチンささや コラボ

常備菜にもなる

## 野菜小鉢レシピ



がまこおりじなる



蒲郡市 健康推進課(保健センター)

TEL0533-67-1151

蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

一口目は野菜から食べよう  
野菜ファースト



☆ キッチンささや コラボ 野菜レシピ ☆



# 蒸し鶏のキザミ野菜ドレッシングかけ

【材料】 作りやすい分量

\*キザミ野菜ドレッシング\*

|      |        |
|------|--------|
| トマト  | 2 個    |
| きゅうり | 1 本    |
| しそ   | 5~10 枚 |
| さとう  | 大さじ 1  |
| しょうゆ | 大さじ 1  |
| レモン汁 | 大さじ 1  |

\*蒸し鶏\*

|         |             |
|---------|-------------|
| 鶏むね肉    | 1 枚(約 300g) |
| オリーブオイル | 大さじ 1       |
| 塩       | 小さじ 1/2     |
| 片栗粉     | 小さじ 1/2     |



⇒手軽にサラダチキンを使っても OK !

## 【キザミ野菜ドレッシングの作り方】

- ① トマトときゅうりは小さめの角切りにする。
- ② しそは、キッチンばさみ又は手で細かく切る。
- ③ 野菜と調味料を合わせ、冷蔵庫でよく冷やす。

## 【蒸し鶏の作り方】

- ① むね肉は皮目からフォークで数カ所さして穴をあけ、塩、片栗粉、オリーブオイルをもみ込み 30 分置く。
- ② 皮目を下にしてふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで約 4~5 分加熱して火を通す。
- ③ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。

【盛り付け】 蒸し鶏の上にたっぷりと夏野菜ドレッシングをのせる。

## 【ワンポイント】

キザミ野菜ドレッシングは暑い夏にさっぱりと食べられます。  
今回は蒸し鶏の上にはけましたが、冷しゃぶや白身魚、豆腐にかけたりとアレンジは自在です☆

【1人当たりの栄養価】 夏野菜ドレッシング全量の 1/10(約 35g) 蒸し鶏全量の 1/20(15g)

| エネルギー   | たんぱく質 | カルシウム | 鉄      | 塩分    |
|---------|-------|-------|--------|-------|
| 40 kcal | 6.9 g | 8 mg  | 0.2 mg | 0.6 g |

☆ キッチンささや コラボ 野菜レシピ ☆

# きゅうりともやしの中華サラダ



【材料】 作りやすい分量



|      |          |
|------|----------|
| もやし  | 1袋(200g) |
| きゅうり | 2本       |
| ハム   | 4枚       |

チャック付き袋 1枚

\*中華ダレ\*

|   |           |        |
|---|-----------|--------|
| A | しょうゆ      | 大さじ2   |
|   | 酢         | 大さじ2   |
|   | さとう       | 大さじ1   |
|   | ガラスープ(顆粒) | 小さじ1   |
|   | おろしにんにく   | 小さじ1/2 |

|   |      |      |
|---|------|------|
| B | ごま油  | 大さじ1 |
|   | いりごま | 大さじ1 |
|   | すりごま | 大さじ1 |

## 【作り方】

- ① きゅうりとハムは千切りにする。
- ② もやしは水からゆでる。沸騰したら火を止め、ザルにあける。
- ③ 熱いままのもやしときゅうりを袋に入れ、Aの調味料を加えて軽く混ぜ10分置く。
- ④ 10分経ったらハムとBを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で冷やして完成。

## 【ワンポイント】

今回は、もやしがシャキッとするように水から加熱しました。熱いうちに調味料を加えることで味がしみ込みます。

中華ダレは、市販の中華ドレッシングでも作れます。

【1人当たりの栄養価(全量の1/10)】 約50g

| エネルギー   | たんぱく質 | カルシウム | 鉄      | 塩分    |
|---------|-------|-------|--------|-------|
| 43 kcal | 1.9 g | 29 mg | 0.4 mg | 0.7 g |

☆ キッチンささや コラボ 野菜レシピ ☆

# なすとこんにゃくのオランダ煮



## 【材料】 作りやすい分量



|          |            |
|----------|------------|
| なす(中)    | 3~4本(700g) |
| ※ サラダ油   | 大さじ 1・1/2  |
| ねじりこんにゃく | 1袋(200g)   |
| ちくわ      | 2本         |

A

|      |          |
|------|----------|
| だし   | 150cc    |
| しょうゆ | 大さじ3     |
| みりん  | 大さじ3     |
| さとう  | 大さじ1・1/2 |

\*飾り\*

|                     |      |
|---------------------|------|
| 白ねぎ                 | 5cm位 |
| 糸とうがらし<br>(又は一味唐辛子) | 少々   |

## 【作り方】

- ① こんにゃくは水から下ゆでし、ザルにあけて水気を切る。(くさみ抜き)
- ② ちくわは 1cm位の輪切りにする。
- ③ なすはヘタをとって、縦半分にし皮目に斜めに切り込みを入れて一口大に切る。水に浸して、あく抜き 兼 吸水させる。
- ④ フライパンに、ザルにあけて水気を切ったなすとサラダ油を加えて混ぜ合わせ、なすを油でコーティングする。
- ⑤ ④を強火にかけて、こんにゃくを加え、フタをしてなすを蒸し焼きにする。途中、数回ゆすり上下を入れ替える。
- ⑥ なすの断面に焼目がついてきたら、ちくわと A の調味料を加えて中～弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑦ 器に盛り、上に小口に切った白ねぎと糸とうがらしをのせる。

## 【ワンポイント】

オランダ煮とは食材を揚げるまたは炒めた後に、だしやしょうゆなどの調味料で煮た料理です。味がしみて美味しく、常備菜にもなります。

なすは水を吸わせてから表面に油でコーティングさせることで、少ない油で作ることができます。

## 【1人当たりの栄養価 (全量の1/12)】

| エネルギー   | たんぱく質 | カルシウム | 鉄      | 塩分    |
|---------|-------|-------|--------|-------|
| 50 kcal | 1.4 g | 20 mg | 0.3 mg | 0.7 g |