

2022年6月29日

みなさん こんにちは〜😊

もう梅雨明け🌞びっくりするほど短かった梅雨。雨が降り続くのも困りますが、雨が降らなすぎると野菜や作物には厳しい天候ですね。

急に暑い日が続くようなので水分やミネラル補給をして熱中症予防を心掛けてくださいね。

私の孫も、家のプールで水遊びをしているそうです😊私も水に飛び込みたい気持ちになりますが、そこは見苦しいので飛び込んだ気持ちになって、冷たいアイスでも食べようかしら。

暑い時期は冷たいものをたくさん摂りがちです。おなかの調子も悪くなったりしますので、あまり冷たいものばかりは禁物ですよ。熱をとる食材を選びながら上手に体を冷やしすぎないように気をつけましょう。

今日ご紹介するのは、夏野菜たっぷり。農家さんが作ったお野菜のカレーです。

とうもろこしは(株)ミズホさん、トマトは田口農園さん、ズッキーニとじゃがいもは松山さん、玉ねぎは淡路産です。



お子さまも大人も大好きな方が多いカレーに夏野菜をたっぷり入れて野菜が苦手な方も食べやすくなりました。他にも茄子を入れたり、セロリを入れたり、オクラを飾ったりと私は色々な野菜を使って楽しんでます。

野菜の旨味や甘味を感じていただけると嬉しいです！

とうもろこし、じゃがいも、ズッキーニは共に利尿作用があり体の熱をとってくれます。浮腫や高血圧に効果的。胃腸を整え消化促進も。

トマトは抗酸化作用があり、美肌や血流改善が期待でき、加熱することで栄養の吸収率が高まります。

材料

とうもろこし 1本
ズッキーニ 2本(緑と黄)
じゃがいも 中1個
トマト 中2個、ミニ5個
玉ねぎ 1個
牛ミンチ 160g
お好みのカレー粉 (5皿分)
油 少々
水 500ml (材料が浸るくらい)



作り方

①とうもろこしはラップに包んでレンジで4分加熱したら、盛り付け用に少し切り分け、残りは粒だけにする。



②ズッキーニ、じゃがいもも盛り付け用に少し切り分け、残りは1センチ角に切る。

③玉ねぎも1センチ角に切る。



④鍋に油をしき牛ミンチを入れ全体に火が通るように炒めたら②と③を入れて更に混ぜて炒め、全体に油が回ったら材料が浸るくらい水を入れ、トマトもいれて煮込む。



⑤煮込む間、フライパンに油を少し多めに入れ、盛り付け用のズッキーニ、じゃがいもを揚げ焼きのように焼き、とうもろこしも焼き目がつくよう焼いておく。



⑥④の材料が柔らかく煮込まれたら、とうもろこしとカレー粉を入れダマにならないよう混ぜる。



⑦ご飯を入れた器にカレーを盛り付け、上に盛り付け用の野菜とミニトマトをのせて出来上がり！



材料を細かくすることで時短にもなりますし、食べやすくなりますよ！

ぜひお試しください。