

レシピ3 きゅうりとワカメの酢の物

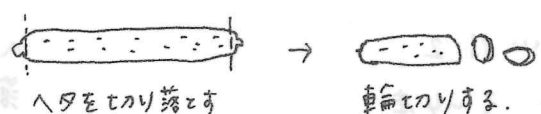
＜材料＞ …… 約3人分

- ・きゅうり …… 1.5本～2本
- ・乾燥ワカメ …… 大1/2
- ・酢 …… 大1
- ・しょうゆ …… 大1
- ・さとう …… 大1/2

合わせておく

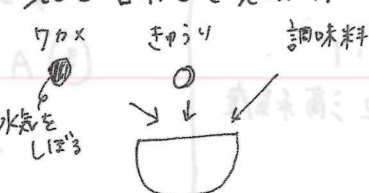
＜作り方＞

- ① ワカメは水で戻し、水気をきっておく。
- ② きゅうりはヘタを切り落とし、車輪切りにする。

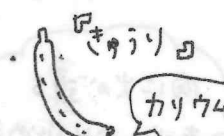


- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 水気をしぼったワカメと、きゅうり、調味料を混ぜ合わせて完成!!

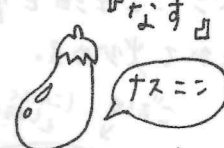
※ さとうが溶けにくいので、よく混ぜてさとうを溶かす。



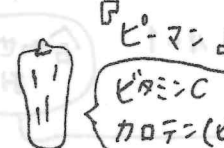
～夏野菜を知ろう～



『きゅうり』
カリウム
カリウムは、体の中の余分なナトリウムを外に出す働きをしています。



『ナス』
ナスニン
紫色の成分はナスニンといい、老化を防ぐ効果があるとされています。



『ピーマン』
ビタミンC
カロテン(ビタミンA)
ビタミンA、ビタミンC、どちらも多く含んでいます。ビタミンCは、野菜の中では特に多いです。

料理に挑戦した人は、NAMBU クッキングレポートを書いて学校に持ってきてね。

きりとらせん

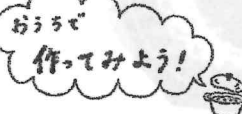
NAMBU クッキングレポート

◇作った料理名

年 組

名前

◇作ってみた感想、食べてみた感想、料理でがんばったところなど自由に書いてください。



レシピ4 牛肉とピーマンで作るチンジャオロース

＜材料＞ …… 3人分

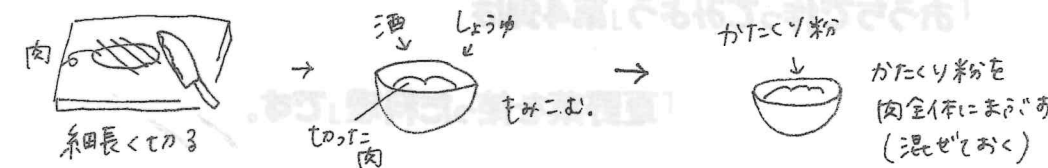
- ・牛肉 …… 200g
- ・酒 …… 小1
- ・しょうゆ …… 小1
- ・かたくり粉 …… 小1
- ・ピーマン …… 7個
- ・油 …… 大1/2
- ・オイスターソース …… 大1/2
- ・しょうゆ …… 小1

(ピーマンの切り方)

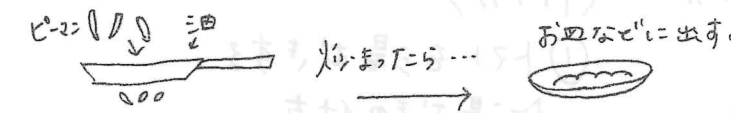


＜作り方＞

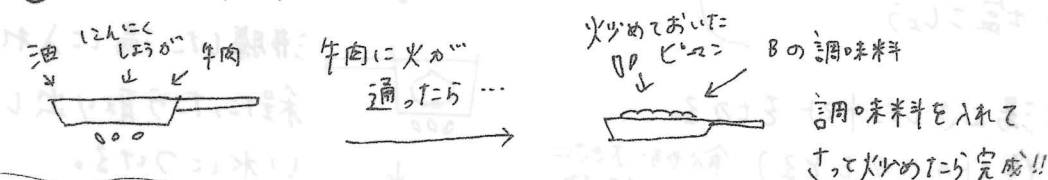
- ① 牛肉を細切りし、酒、しょうゆで下味をつけ、かたくり粉をまぶしておく。



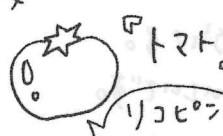
- ② ピーマンを細切りする。フライパンで油(大1/2)を熱し、ピーマンをさっと火炙める。火炙ったらフライパンから取り出しておく。



- ③ ピーマンを取り出した後のフライパンに油(大1/2)を熱し、にんにく、しょうが、①の牛肉を入れて火炙める。牛肉に火が通ったら、②のピーマン、Bの調味料を入れて味付けする。



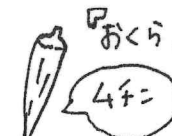
～夏野菜を知ろう～



『トマト』
リコピン
ビタミンC
カロテン
真赤な色のものはリコピン。リコピンはがん予防に効果があると言われています。



『かぼちや』
カロテン
(ビタミンA)
ビタミンAをとっても多く含んでいます。ビタミンAは、鼻やのどを保護し、かぜなどのウイルスから体を守ってくれます。



『おくら』
ムチン
ネバネバ成分のムチンは胃腸を守り、免疫力を高めてくれます。