



- ① トマトステーキ
- ② トマトのドレッシングサラダ
- ③ 牛肉と野菜ミックス
- ④ トマトジャム
- ⑤ ピーマンのおとし卵
- ⑥ イカとピーマンのミートソース煮
- ⑦ ピーマンのミートソース煮
- ⑧ ピーマンと夏野菜の南蛮漬け
- ⑨ オクラの黄金かけ
- ⑩ カレー風味のオクラと夏野菜のサラダ
- ⑪ オクラの梅肉あえ
- ⑫ さやいんげんと牛肉のウスターソース炒め
- ⑬ さやいんげんのごまみそあえ



●いい伝え、自慢したいこと

トマトは、果物と野菜の中間的な特徴のある味で、生のままサラダとして食べたり、煮込みソースにしたりと利用価値の高い野菜です。この頃は一年中ハウスものが出回っていますが、畑でもぎたてのトマトを食べると「ああ夏が来たのだなァー。」と感じます。

ドイツでは、チーズ・ハム・ベーコンと焼いたりしていますが、なかなかおいしく、生のみまだけでなく、火を通してもおいしいいただけます。この料理は、外側のあたたかさと内側の冷たさがマッチして、子供たちが喜ぶ一品です。



●作り方

- 1 トマトは上下を少し切り落としてから横半分に切り、軽く塩・こしょうで調味し、小麦粉をまぶす。
- 2 油少々でベーコンを炒め、好みの焼きかげんで取り出し、バター・油を足してトマトを並べる。
- 3 トマトの両面にこんがり焼き色がつくまで強火で焼き、火を弱めふたをして中まで火を通す。
- 4 焼きたてのトマトにベーコンと塩ゆでにしたさやいんげん、錦糸卵、パセリをあしらう。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

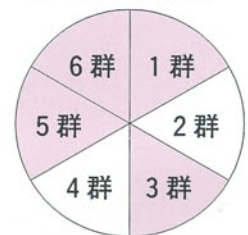
- 1 トマトは、ビタミン類、カロチン、鉄分を豊富に含んでいます。露地ものは、味も栄養もハウスものに比べ2～3割は良いといわれています。
- 2 トマトは、完熟でなく、少し固めのものが形がくずれず、きれいに焼けます。
- 3 野菜のたっぷり入った汁物や、大豆製品を使った温かい料理と組み合わせます。

材料と分量 4人分めやす	
トマト	260g
ベーコン	180g
パセリ	4g
小麦粉	24g(大さじ2)
塩	1.2g(小さじ1/5)
こしょう	少々
バター	8g(小さじ2)
油	4g(小さじ1)
さやいんげん	80g
卵	1個
油	8g(小さじ2)

●栄養量（1人分）

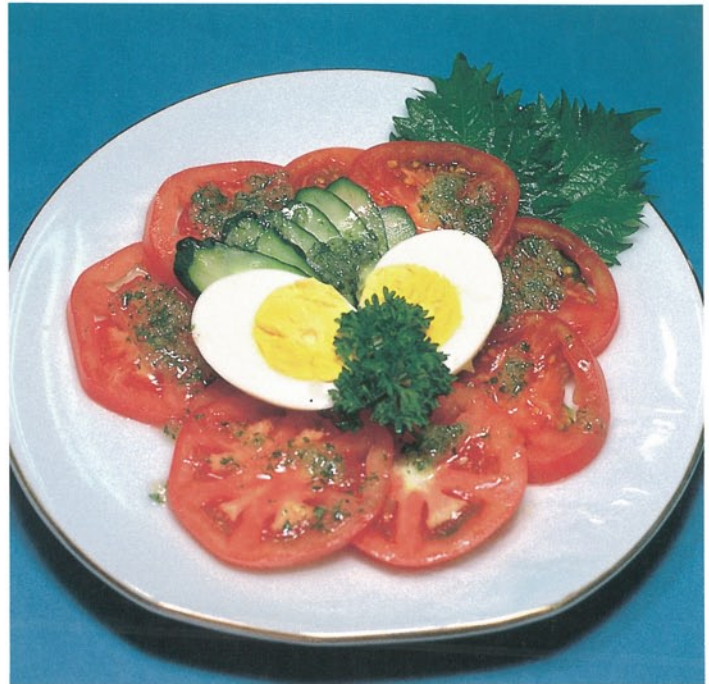
エネルギー	280kcal
タンパク質	8.9g
脂質	22.9g
カルシウム	30mg
鉄	1.1mg
食塩	1.4g
ビタミンA	369IU
ビタミンB1	0.28mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	33mg
繊維	0.5g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

トマトはサラダに使うのが一般的ですが、ソテーや炒めもの、熟しすぎたものは煮込みやトマトソースに最適。カレーに入れてもおいしいです。選ぶポイントは色づきが均一でヘタが元気であること。1番おいしい食べ方は冷えたトマトに塩をふって丸のままガブリ。野菜は包丁を入れるほど味がおちると言いますが本当ですね。



●作り方

- 1 トマトと、かた茹でにした卵、板ずりしたきゅうりは厚さ5mmの輪切りにする。
- 2 パセリはみじん切りにし、たまねぎはすりおろす。
- 3 酢、サラダ油、塩、こしょうを合わせた中にたまねぎとパセリを合わせる。
- 4 トマト、卵、きゅうりを色よく盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

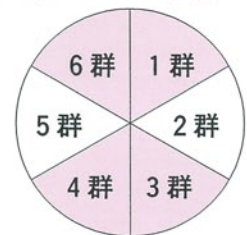
- ・トマト1個で約1日のビタミンC必要量がとれます。肉料理の付け合せに好適で、色どり、味、栄養の面でプラスになります。

材 料 と 分 量	
4人分めやす	
トマト	300g
たまねぎ	55
パセリ	2
きゅうり	100
卵	1個
酢	15cc(大さじ1)
サラダ油	20g(大さじ1 1/2)
塩	4g(小さじ1弱)
こしょう	少々

●栄養量（1人分）

エネルギー	83kcal
タンパク質	2.5g
脂 質	6.4g
カルシウム	26mg
鉄	0.7mg
食 塩	1.1g
ビタミンA	293IU
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	21.6mg
繊 維	0.5g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

焼肉のタレ

我が家で作った焼肉のタレを使って

- ・チャーハンに
- ・浅づけに
- ・ハンバーグに
- ・おこのみ焼に
- ・肉と野菜の炒め物に

一度にたくさん作っておき、冷蔵庫で、又は冷凍庫で保管しておき、使っています。材料ににんにく、玉葱、リンゴ、他の果物、はちみつなどいろいろ入っており、とてもおいしいです。

材料と分量(4人分めやす)	
牛もも肉	150g
トマト	2個
ピーマン	2個
キュウリ	1本
玉ねぎ(中)	1/2個
にんにく	1片
酒でもワインでも可	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩・こしょう・トウバンジャン	各々小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
焼肉のタレ	大さじ2

●作り方

- 1 牛肉、トマト、キュウリ、ピーマンは一口大の乱切り。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切り。
- 3 玉ねぎ、にんにくを油でいため牛もも肉を加え、焼肉のタレと調味料を入れ、さらに炒める。
- 4 牛肉に味がついたらピーマンも入れ、色が変わらぬ程度に炒める。
- 5 牛肉とピーマンがさがしたら、他の材料をボールに入れまぜる。
- 6 2～3分おいて更に混ぜ、器に盛りつける。

●我が家の焼き肉のタレの作り方(以下の材料を20分煮詰めます)

(焼き肉だけでなく、とうふ、野菜などにかけて食べると良いです)

- (材料)
- しょうが……………1カケ
 - りんご……………1個
 - にんにく……………2～3カケラ
 - しょうゆ……………2.5カップ
 - 酢……………2分の1カップ
 - すりごま……………2分の1カップ
 - みりん……………0.5カップ
 - 玉ねぎ……………1個
 - タカのつめ……………1～2コ
 - サラダ油……………2分の1カップ
 - みそ……………4分の1カップ
 - 砂糖又はハチミツ……………2分の1カップ

●栄養量(1人分)

エネルギー	144kcal
タンパク質	10.4g
脂質	4.7g
カルシウム	30mg
鉄	1.5mg
食塩	2.3g
ビタミンA	300IU
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	49mg
繊維	1.0g

●バランス診断



4 トマトジャム

●いい伝え、自慢したいこと

夏の暑い時にできる完熟のトマトは、他の季節では味わえないものがあります。畑でたくさんできたトマトもこうして保存しておくといでしょう。冷凍すればさらに長持ちします。

・ジャムを煮るときはホウロウか土鍋を使いましょう。

ジャムは酸味が入らないとおいしくないので、レモンやクエン酸を補いますが、アルミ鍋などは、酸に弱いので鍋にぶつぶつができ、穴があくことがあります。

材料と分量(4人分めやす)	
トマト(大)	600g(2～3個)
グラニュー糖(又は砂糖)	150g
レモンの絞り汁	50cc(1個)
水	100cc(1/2カップ)

●作り方

- 1 トマトは沸騰した湯に入れ、皮がやぶれたらすぐ水にとり、皮をむく。
- 2 へたの部分はくりぬいて除く。横半分に切り指でかき出すように種を取り、粗いみじん切りにする。
- 3 グラニュー糖・水・レモン汁を加え、20分置く。
- 4 耐酸性の鍋に移し強火にかけ、沸騰したら弱火にし、アクを取りながら30分煮る。すりこ木ですり混ぜながら、とろりとするまで煮める。

●健康づくりのために(栄養アドバイス)

トマトに含まれるビタミンCは、熱に弱く水溶性のビタミンですから、有効にとるには生食がのぞましく火を通す場合は手早く調理しましょう。
<ジャムミルク>
冷たく冷えた牛乳の中にジャムをちょっと落として、よくかき混ぜて飲みます。においが消えて、ちょっと甘くて牛乳がらいな人もよろこびます。

●栄養量(1人分)

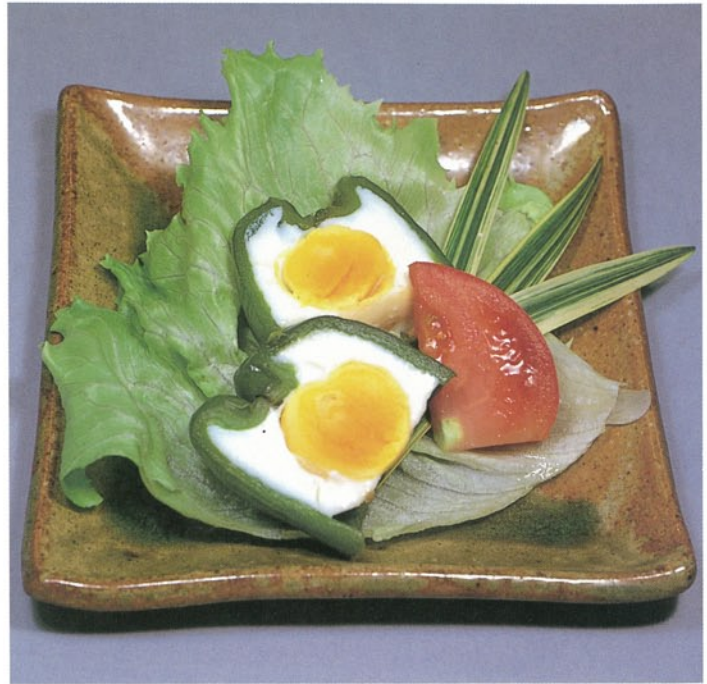
エネルギー	171kcal
タンパク質	1.1g
脂質	0.2g
カルシウム	15mg
鉄	0.5mg
食塩	0
ビタミンA	330IU
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	36mg
繊維	0.6g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

田舎でこれと言った料理も知らなかった祖母が、子供の頃によく作ってくれためずらしく目先の変わったごちそうでした。なぜかなつかしくピーマンの出盛る頃になると、我家でも毎年1～2回は作りますが、子供が3才位の時だったのでしょうか。「これなあに、びっくり玉子だね」と、とても喜んで食べてくれましたが、その娘が大学に入って自炊をするようになった時に、また「お母さん、あのピーマンに卵を入れて煮たの、どうして作るの」と聞いてきました。よほど気に入ったのでしょうかね、是非紹介したいと思います。



●作り方

- 1 ピーマンのへたをていねいに取り、中をくり抜く。
- 2 卵の黄身をこわさないように1ヶずつ割り入れる。
- 3 だしに、砂糖、みりん、しょうゆ、塩の調味料を加え沸騰させる。
- 4 卵を割り入れたピーマンを上に向けて鍋にたてて並べる。
- 5 卵に味がなじむように、途中だしをかけながら12～13分位煮ると半熟状態になる。
- 6 たて半分に切って、器に盛りつけ、煮汁を上からかける。

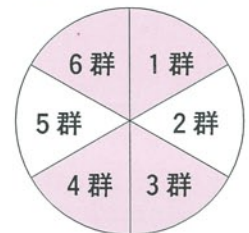
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・夏の陽を受けた濃い緑色のピーマンはたくさんのビタミンAを含有しています。またビタミンCが豊富に含まれています。
- ・チーズ入りのサラダなどと組み合わせると、バランスのとれた食事になるでしょう。

●栄養量（1人分）

エネルギー	115kcal
タンパク質	7.2g
脂質	5.7g
カルシウム	37mg
鉄	1.5mg
食塩	1.4g
ビタミンA	440IU
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.28mg
ビタミンC	57mg
繊維	0.6g

●バランス診断



材料と分量 4人分めやす	
ピーマン	280g(4ヶ)
卵	200g(4ヶ)
砂糖	5g(大さじ1/2)
みりん	18g(大さじ1)
しょうゆ	18g(大さじ1)
塩	2g(小さじ1/2)
だし汁	300cc
レタス	20g
トマト	20g

●いい伝え、自慢したいこと

ピーマンもトマトも真夏の太陽をいっぱいにあびた、栄養たっぷりの緑黄色野菜です。トマトの酸味で、うす味でも食べられます。



●作り方

- 1 ピーマンは種をとり、一口大に切る。
- 2 油を熱してピーマンをさっと炒め、塩・こしょうをする。
- 3 イカの足を抜き、わたと目を取り、一口大に切る。
- 4 油を熱して薄切りニンニクを香りがたつ位炒めてとり出し、イカをさっと炒めて塩・こしょうをして、酒を少々ふり、さっと煮て皿に取る。
- 5 トマトをむいて8つに切り、種をとる。
- 6 油を熱して薄切りニンニクを炒め、香りが出たらとり出し、トマト、しょうがの薄切りを炒める。
- 7 塩と砂糖で調味して、とろりとしたらイカとピーマンを入れて火を止める。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・ピーマン・トマトにたっぷり含まれているビタミンCは、毛細血管、歯、骨、軟骨や結合組織を丈夫にする働きがあります。
- ・いかは皮むきが悪いと揚げ物ではねたり、煮物で汁がきたなくなりやすいです。足を抜いたら、えんぺらをはずし、その皮の切れ目をふぎんでつまんで一気にむくと、手早く出来ます。

材料と分量 4人分めやす

イカ	260g
トマト	500g
しょうが	40g
ピーマン	300g
にんにく	10g
塩	3g(少々)
砂糖	12g(大さじ1)
サラダ油	39g(大さじ3)
酒	少々

●栄養量（1人分）

エネルギー	193kcal
タンパク質	12.0g
脂質	10.6g
カルシウム	32.8mg
鉄	1.0mg
食塩	1.9g
ビタミンA	394IU
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	86mg
繊維	1.2g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

ピーマンは、コロンブスが西インド諸島や中米からヨーロッパに持ち帰った農作物の1つです。日本には明治の初めにアメリカから入ってきました。

炒めて食べる事が多いのですが、南蛮漬けにして作りおきしておいてもおいしくいただけます。



●作り方

- 1 なすを縦半分に切り、薄い塩水につける。
- 2 なす・ピーマン・かぼちゃは食べやすい大きさに切り、油で揚げる。
- 3 みょうが、玉ねぎ・人参はせん切りにし水にさらす。
- 4 ボールに南蛮酢の調味料をあわせておき、揚げた野菜が熱いうちに漬ける。
- 5 上から、みょうがと玉ねぎ・人参を散らす。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

〈油の温度を菜箸でみる方法〉

天ぷらの衣で油の温度を知るのは楽ですが、から揚げや素揚げのときは菜箸をつけてみます。鍋の底につけて箸の先から泡がポツポツと上がってくるのは160度か、それ以下。泡がもう少し多く出たら170度。箸にいっぱい泡がついたら180度くらいです。

・組み合わせとしては、焼き魚やすまし汁などが食べやすいでしょう。

●栄養量（1人分）

エネルギー	163kcal
タンパク質	1.8g
脂 質	11.5g
カルシウム	21mg
鉄	0.8mg
食 塩	1.5g
ビタミンA	512IU
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	38mg
繊 維	1.3g

●バランス診断



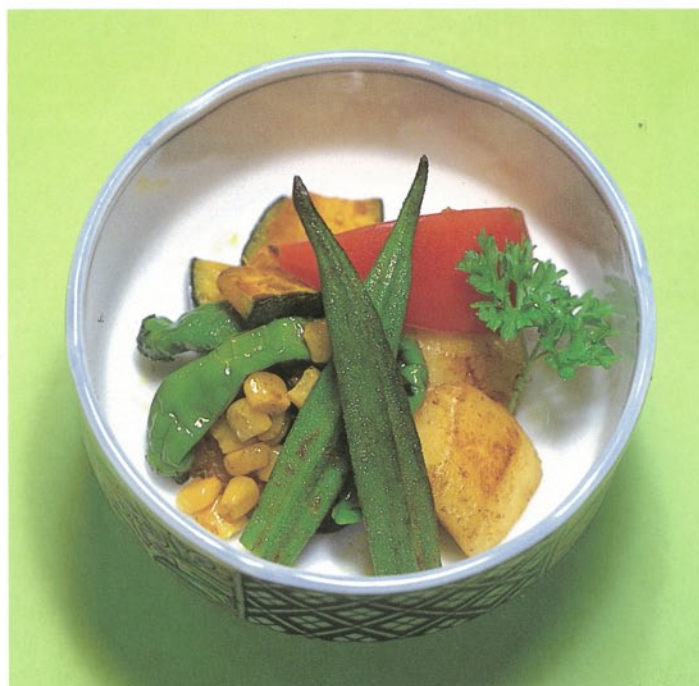
材 料 と 分 量 4人分めやす	
なす	100g
人参	20g
緑ピーマン	120g
かぼちゃ	100g
みょうが	20g
玉ねぎ	40g
サラダ油	45g(大さじ4弱)
酢	30g(大さじ2)
みりん	12g(小さじ2)
だし汁	15cc(大さじ1)
唐がらし	5g(1本)
しょうゆ	24g(小さじ4)
砂糖	9g(大さじ1)
塩	2g(少々)

●いい伝え、自慢したいこと

エチオピア原産のアオイ科の植物の若いさやがオクラです。朝開いた芙蓉のように美しい花が昼にはしぼみ、数日後にさやを収穫します。

日本には明治時代に入ってきたようです。

カレー風味のサラダは、夏バテ解消にもおすすめしたい一品です。



●作り方

- 1 ジャがいもはひと口大に切り、かぼちゃはいちょう切り、なすは乱切り、ししとうは竹ぐしで穴をあける。
- 2 サラダ油を熱し、とうがらしを弱火で炒める。
- 3 ジャがいもとかぼちゃを加え、中火できつね色にやわらかく炒めて取り出しておく。
- 4 ししとう・オクラ・コーンを炒めて取り出し、油をたしてなすをやわらかく炒める。
- 5 野菜を全部あわせてカレー粉・塩・こしょうで味を整え、レモン汁をふって熱いうちにいただく。

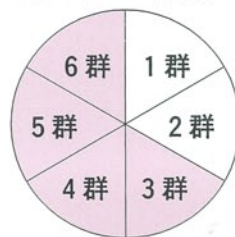
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・焼魚や肉の照り焼きなどのたん白質食品と組み合わせるとよいでしょう。

●栄養量（1人分）

エネルギー	97kcal
タンパク質	2.0g
脂質	4.1g
カルシウム	25mg
鉄	0.8mg
食塩	0.9g
ビタミンA	269IU
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	26mg
繊維	1.2g

●バランス診断

材料と分量
4人分めやす

ジャがいも	100g
かぼちゃ	150g
ししとう	10g
オクラ	20g
コーン	25g
なす	100g
赤とうがらし	1本
カレー粉	2.5g(大さじ1/3)
レモン汁	8g(大さじ1/2)
サラダ油	15g(大さじ1強)
塩	3.5g(小さじ2/3)
こしょう	少々

●いい伝え、自慢したいこと

さやいんげんは、中国の高僧・隠元によって伝えられたと言われていますが、明治になって欧米から多数の品種が導入されました。ゆでれば、和洋中さまざまな料理に向きます。牛肉と共に色どりよく炒めると食欲をそそります。



●作り方

- 1 さやいんげんは筋を取り、半分に切る。
- 2 牛肉は1cm幅に切り、酒・しょうゆ少々で下味をつける。
- 3 長ねぎは斜めに切り、しょうが・にんにくは薄切りにする。
- 4 熱した鍋に油をひき、長ねぎ・しょうが・にんにくを炒めて香りを出し、牛肉を加えて炒める。
- 5 肉の色が変わったら、さやいんげんと、あわせた調味料を入れて炒める。仕上げにごま油を落として香りをつける。

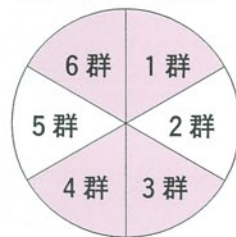
●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・さやいんげんは軟らかく、しかも煮くずれしないので煮物に適するほか、ごまあえ、揚げ物、炒め物に使います。また、グリーンピースと同様に色を目的に用いられます。

●栄養量（1人分）

エネルギー	202kcal
タンパク質	9.8g
脂質	12.5g
カルシウム	77mg
鉄	2.5mg
食塩	1.6g
ビタミンA	2,285IU
ビタミンB1	0.16mg
ビタミンB2	0.21mg
ビタミンC	12mg
繊維	1.3g

●バランス診断

材料と分量
4人分めやす

さやいんげん	300g
牛肉	150g
人参	200g
長ねぎ	40g
ウスターソース	32g(大さじ2)
しょうゆ	18g(大さじ1)
酒	15g(大さじ1)
砂糖	3g(小さじ1)
しょうが	5g(少々)
ニンニク	5g(少々)
酒(下味用)	10g(小さじ2)
しょうゆ(下味用)	3g(少々)
ゴマ油	13g(大さじ1)
油	7g(少々)

●いい伝え、自慢したいこと

別名、三度豆と呼ばれています。種まきから収穫までが早く、5～10月の間に3度は収穫できるのが、その由来のようです。

こい緑色で、細めでみずみずしく、ポキンと折れた時に筋が残らないものが良いものです。

また表面に斑点がないものを選ぶのがポイントです。



●作り方

- 1 さやいんげんを食べやすいように斜めに切り、茹でて水切りしておく。
- 2 鶏ささ身は蒸して身をほぐしておく。
- 3 にんじんはせん切りにし、茹でて水切りしておく。
- 4 ひじきはもどして、長さ2cm程度に切り、水切りする。
- 5 ごまをすり、みそ・みりん・砂糖を入れてあえる。
(上からみそをかけて盛りつけてもよい)

材料と分量
4人分めやす

さやいんげん	200g
鶏ささ身	80g
ひじき	8g
にんじん	20g
ごま	18g(大さじ2)
みそ	36g(大さじ2)
みりん	6g(小さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)

●健康づくりのために(栄養アドバイス)

豆にはデンプンの他、タンパク質、ビタミンB1・B2、カルシウムが多く含まれ、種皮には繊維質が豊富なので便秘にも効果があります。

●栄養量(1人分)

エネルギー	89kcal
タンパク質	8.3g
脂質	3.2g
カルシウム	124mg
鉄	2.6mg
食塩	1.2g
ビタミンA	350IU
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	5mg
繊維	1.1g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

納豆の様な粘りけは、ペクチンなどの多糖類の混合物です。この粘りが好まれ、梅肉とあえるとあっさりして食べやすいようです。

材料と分量(4人分めやす)	
オクラ	200g(20本)
梅肉	12g(大さじ1)
ジャコ	6g(少々)

●作り方

- 1 オクラはへたをとって小口切りにする。
- 2 梅肉を大さじ1、ジャコを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、器に盛る。

●栄養量(1人分)

エネルギー	21kcal
タンパク質	1.8g
脂質	0.1g
カルシウム	56mg
鉄	0.4mg
食塩	0.8g
ビタミンA	95IU
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	8mg
繊維	0.6g

●バランス診断

