



旬の恵みで夏バテ解消!

栄養&水分の宝庫 夏野菜



Cooking Recipe

野菜の自然な甘みが
やさしい味わいに!

太陽をサンサンと浴びて育った夏野菜には、夏の体をサポートする栄養と水分がぎっしり。とくに夏野菜の代表格トマトやキュウリ、ナスには利尿作用のあるカリウムが多く含まれ、体に必要な水分を補いながら、不要となった水分を排出し、体を内側から冷やしてくれます。またオクラなどのネバネバ系は疲労回復に、ピーマンなどの苦味系は食欲増進にも効果的。食後には、ノドを潤わせ体をクールダウンしてくれるスイカを食べれば、夏バテ対策も◎。

冷たい飲み物や冷房による体の冷えを感じたら、体を温める作用のあるミョウガなどの薬味や温野菜をうまく取り入れましょう。

夏野菜たっぷりカレー

〈作り方〉

- 1 ピーマンは3cm角に、ズッキーニはへたをとり、1cm厚さの輪切りにします。オクラはがくをけずります。かぼちゃは2~3cm角に切ります。たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにします。
- 2 鍋にバターを溶かし、たまねぎ、にんにくを弱火で炒めます。たまねぎがしんなりしたら、残りの野菜を入れて中火で炒め、全体に油をなじませます。
- 3 分量の水を加えて強火にし、煮立てます。時々アクをとりながら、野菜がやわらかくなるまで弱火で5~6分煮ます。
- 4 いったん火を止めてルウを加え、とろみがつくまで弱火で煮ます。塩、こしょうで味をととのえます。あればガラムマサラを加えて、ひと混ぜします。皿にごはんを盛り、カレールウをかけます。



まろやかな風味のルウを選ぶと、野菜のおいしさがグンと引き立ちますよ。

調理時間 25分 1人分 244kcal

材料 [4人分]

- 赤ピーマン 大1個 (150g)
- 黄ピーマン 大1個 (150g)
- ズッキーニ 1本 (150g)
- オクラ 8本
- かぼちゃ 100g
- たまねぎ 1/2個 (100g)
- にんにく 1片
- バター 30g
- 水 カップ3
- カレールウ2種類 (市販・1箱4~5皿分のもの) 各1/2箱
- 塩・こしょう 各少々
- 《あれば》ガラムマサラ 少々
- ごはん 640g