

## 🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

これで暑さを  
乗り越えよう！

### 夏の冷やしおでん

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



#### 今週の野菜

### だいこん



#### ・お腹の調子を整える！

だいこんは水分を多く含み、食物繊維やビタミンCをとることができます。消化を助ける働きがあります。

#### 材料（2人分）

- ・大根 160g（約5cm）
- ・トマト 大1個
- ・オクラ 4本
- ・ゆで卵 2個
- ・生揚げ 100g
- ・糸こんにゃく 40g
- \*白だし（2倍濃縮） 100ml
- \*しょうゆ 大さじ1
- \*本みりん 大さじ1
- ・水 500ml
- ・塩（オクラの板ずり用）少々

※このレシピは、冷やす時間が必要です。

#### 作り方

- ① 大根は皮を剥き、約1cm幅に切る。電子レンジで600W・約5分加熱する。
- ② オクラのガクとヘタを切り、塩をつけて板ずりし、下茹でする。
- ③ 糸こんにゃくは下茹でする。
- ④ トマトは沸騰した湯に30秒入れ、冷水に出して、湯むきする。
- ⑤ 生揚げは、一口大に切り、油抜きする。
- ⑥ 鍋に\*の調味料と水を入れ、加熱する。
- ⑦ 大根、オクラ、糸こんにゃく、トマト、生揚げ、ゆで卵を入れ、さっと煮立たせる。
- ⑧ 耐熱容器に移し、粗熱をとったら冷蔵庫で3時間冷やして完成。

※だしの種類によって塩味が異なるため、お好みで水を加えて調整してください。