



旬の食材を つけたレシピ

～ 夏 ～

vol. 6



今回は旬の食材のピーマンやとうもろこしを使ったレシピをご紹介します。

- ◆ピーマンは加熱調理をしてもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。ビタミンCはメラニン色素の生成を抑えてくれる働きがありますので、しみやそばかす予防にも効果が期待できます。ピーマンを選ぶ際は濃い緑色の肉厚なもので、ハリやツヤがあるものを選びましょう。炒め物など加熱することで独特の香りも抑えられる他、カロテンの吸収もアップします。
- ◆とうもろこしはたんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく含みます。また、食物繊維が多いので腸内環境を整え、便秘の解消にも効果的です。鮮度が落ちやすいので、できるだけ早めに調理しましょう。

【夏野菜のドライカレー】 約4人分 (1人分: 約220kcal)

☆ 大豆(ドライパック)...	120g		
☆ 鶏ひき肉(胸肉) ...	120g		
☆ ピーマン	2個	みじん切り	
☆ 人参	1本	みじん切り	
☆ 玉ねぎ	1個	みじん切り	
☆ エリンギ	1.5本	みじん切り	
☆ にんにく	1片	みじん切り	
☆ しょうが	適宜	みじん切り	
☆ オリーブオイル	適宜		
☆ カレー粉	大さじ2	}	A
☆ ケチャップ	大さじ3		
☆ ソース	大さじ3		
☆ しょうゆ	大さじ1.5		
☆ コンソメ	小さじ1		
☆ 塩	少々		
☆ こしょう	少々		

☆お好みで半熟卵や目玉焼きをトッピングすると彩りもよく、味がまろやかになります

調理時間: 約25分

～ 作り方 ～

- ①ピーマン、人参、玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、しょうが、鶏ひき肉を炒める。
- ③鶏ひき肉に火が通ったら、①を加えて炒める。
- ④Aの調味料と大豆を加え、味を調える。



～盛り付けイメージ～

【冷製コーンスープ】 約4人分 (1人分: 約70kcal)

☆ とうもろこし(生)	2本	
☆ 塩こうじ	小さじ2	
☆ 豆乳(無調整)	1カップ	
☆ パセリ	適宜	みじん切り
☆ 生クリーム	お好みで	

- ☆温かなくても美味しく召し上がれます
- ☆バターを加えるとコクや風味が増します
- ☆食物繊維がとれるようにしていますが、ざる等でこすとよりなめらかになります

調理時間: 約20分

～ 作り方 ～

- ①とうもろこしの皮をむき、洗う。
- ②キッチンペーパーで軽くふいて、ラップで包む。
- ③電子レンジで600Wで約6～7分加熱する。(500Wで8～10分。様子を見ながら調整)
- ④粗熱がとれたら、包丁で実をそぐ。
- ⑤ミキサーに④と塩こうじ、豆乳を入れて攪拌する。
- ⑥冷蔵庫で冷やす。皿に盛り、お好みでパセリと生クリームを添える。



～盛り付けイメージ～

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺・安齋)
〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188