

町食生活改善推進員の健康レシピ♪

～健康テーマ「夏休み親子クッキングレシピ」～



お子さんが夏休みに入ったら、一緒に料理をするチャンスです！

季節の野菜や果物を使って、複雑な工程が少ないレシピをご紹介します。親子で一緒に作った料理は愛情たっぷり美味しさも一押しです。



サラダ風漬けもの

材料	作りやすい分量※
きゅうり	3本
トマト	1個
パプリカ（赤・黄）	1個ずつ
にんじん	1/3本
大根	5cm
セロリ	1本
にんにく	少々
根生姜	少々
浅漬けの素	200cc
白だし	大さじ1
ごま油	少々

〈作り方〉

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②にんにく、根生姜はみじん切りにする。
- ③ボウルに材料すべてを入れ、よく混ぜてから冷蔵庫で冷やす。

※サラダ風漬けものは作り置きおらずに適しているため、「作りやすい分量」と表示しています。



ポイント

夏野菜を始め、多くの野菜をふんだんに使った一品です。トマトは完熟したものより、やや硬めの若いトマトを使うと、サラダ感覚で食べることができます。

クレープ

材料	4人分
砂糖	40g
塩	ひとつまみ
卵	3個
牛乳	330cc
サラダ油	小さじ1強
バニラエッセンス	少々
薄力粉	130g
片栗粉	4g
サラダ油	適量
生クリーム	適量
お好みの果物	適量

〈作り方〉

- ①ボウルにAを入れ、そのつど泡だて器でよく混ぜる。
- ②薄力粉と片栗粉をふるいながら入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。そのあと、漉し器で漉す。（網目の細かいザルでも可）
- ③生地を30分くらい休ませる。
- ④テフロン加工がされたフライパンをよく熱し、薄く油を敷いてから、ぬれ付近の上で冷ます。生地を入れて弱火から中火で焼く。おもて面が乾いたら裏返しにして数秒焼く。同じものを残り3枚焼く。
- ⑤生地が冷めたら、生クリームとお好みの果物を並べて巻く。
（写真ではスイカ、バナナ、いちごを使用しています。）



ポイント

お好みの果物やジャム、チョコレートソースなどを使用して、自分好みのクレープを作ってみましょう。

●「共食」は親子のコミュニケーションの場

共食とは、一人で食べるのではなく、誰かと共に食事をするを指します。コロナ禍における今は、家族との食事時間を特に大切にしましょう。

☆一緒に食べるといいこといっぱい（6つのメリット）☆

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. おいしく楽しく食べられる | 4. 協調性が育める |
| 2. 絆が深まる | 5. 好き嫌いを減らすことができる |
| 3. 食事のマナーが身につく | 6. 食文化が継承される |



ひとくちメモ

夏バテ予防に夏野菜を食べましょう！

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多いため、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。



代表的な夏野菜▶ きゅうり、トマト、ピーマン、なす、ゴーヤ、オクラ、とうもろこしなど

夏野菜の効能▶ 夏バテ予防、熱中症予防、利尿作用（むくみ防止）、紫外線対策、胃腸を守るなど



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

