笑顔をあなたへ
おかやま薬局 管理栄養士プレゼンツ

今月のオススメレシピ

2025.6
第135回
担当：尾崎

第135回のテーマ「夏野菜のレシピ」

6月になり、湿度が高く暑い日も増えましたね。
今回はジメッとした天気を吹き飛ばす夏野菜レシピをご紹介します！

夏野菜たっぷりキーマカレー

材料(2人分)

調理時間:約40分

- 玉ねぎ：1/2個（100ｇ）
- なす：1本（100ｇ）
- トマト：1個（150ｇ）
- ズッキーニ：1/2本（80ｇ）
- サラダ油：大さじ1
- おろしにんにく：2ｇ
- おろししょうが：2ｇ
- 合挽きミンチ：100ｇ
- カレー粉：大さじ1
- ☆
  - ケチャップ：大さじ1
  - ウスターソース：大さじ1/2
  - 水：50ml
  - 塩：小さじ1
- ご飯：300ｇ

栄養成分(1人分)
エネルギー:528kcal
たんぱく質:16.5g
脂質:16.8g
炭水化物:75.7g
食塩相当量:3.0g

作り方

①玉ねぎはみじん切りに、なす、トマト、ズッキーニはそれぞれ1cm角に切る。
②フライパンにサラダ油とおろしにんにく、おろししょうがを入れ、中火で熱す。
③フライパンが温まったら、玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
④③に合挽きミンチを入れ、火が通るまで炒める。
⑤④になす、トマト、ズッキーニ、カレー粉を入れ、炒める。
⑥☆を⑤に入れて、蓋をして5～7分煮込む。
⑦ご飯を皿に盛り、⑥をかけたら出来上がり。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

夏に近づくと暑さや湿度の影響で食欲も減りますよね。それに伴い夏は野菜の摂取量も減少傾向にあるといわれています。成人の1日に摂りたい野菜の量は350gですが、このレシピでは一人前あたり野菜を約215g摂ることが出来ます！お好きな野菜を加えてアレンジもオススメです。レシピに含まれる夏野菜であるなす、トマト、ズッキーニは水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補給し、カリウムの利尿作用が火照った体を冷ましてくれる働きがあります。