



大人が1日に必要な野菜の量は350 g。



1食あたり
目安量

両手にのる量
(約120 g)

邑南町の美味しい野菜をたくさん食べましょう。

夏野菜のドライカレー

材料（4人分）

・合いびき肉	200 g	油	小さじ1
・なす（1cm角）	1個	カレー粉	大さじ1
・ピーマン（1cm角）	2本	中濃ソース	大さじ1
・玉ねぎ（1cm角）	1/2個	ケチャップ	大さじ1
・トマト（ざく切り）	1個	水	50 cc
・にんにく、しょうが	1かけ	塩	小さじ1/3 (みじん切り)

作り方

- 01 フライパンに油、にんにくとしょうがを入れて炒める。香りがたってきたら玉ねぎを入れて炒める。ひき肉、塩ひとつまみを入れて炒める
- 02 なす、ピーマン、トマトを入れてサッと炒め、カレー粉、ケチャップ、中濃ソースを入れて炒める。
- 03 トマトを軽くヘラでつぶし、水50ccを入れて蓋をして弱火で3分煮る。
- 04 味をみながら塩を入れ、汁気をサッととばす。

ズッキーニのやみつきナムル

材料（2人分）

・ズッキーニ	1本	★醤油	小さじ2
★ごま油	大さじ1	★鷹の爪輪切り	小さじ1
★顆粒中華だし	小さじ1	★白いりごま	大さじ1

作り方

- 01 ズッキーニを薄切りにする。
- 02 1を耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで600W1分加熱する。
- 03 ★を加えて混ぜ、10分ほどおいて味をなじませる

夏野菜たっぷりねばねばサラダ

材料（4人分）

・オクラ	8本	・水	大さじ4
・なす	1個	★醤油	小さじ2
・きゅうり	1本	★鷹の爪輪切り	小さじ1
・トマト	1個	★白いりごま	大さじ1
		・塩	適量

作り方

- 01 オクラを板ずりし、水で洗い細かく刻む
- 02 ボウルに水大さじ4を入れて、1のオクラを30分漬けておく
- 03 なすを角切りにし、水にさらしておく。きゅうり、トマトも同様に角切りにする
- 04 ボウルに水気を拭いたなす、2と3を入れて★の調味料を加える。味をみながら塩を追加する。

なすと豚肉のばさみ蒸し

材料（6人分）

・なす	5個	・塩コショウ	適量
・豚肉	250 g	・小ねぎ	適量
・オリーブオイル	大さじ3	・ぼん酢	お好みで

作り方

- 01 なすは1cm幅に切り、水にさらしておく。
- 02 なす、豚肉の順に耐熱容器に並べ、塩コショウ、オリーブオイル大さじ2をかける。
- 03 ラップをして電子レンジ600W15分加熱する。なすがしんなりしたらOK。
- 04 仕上げに小ねぎとオリーブオイル大さじ1をかける。（お好みでぼん酢をつけて食べる）