

地域の食材を生かした 心とカラダの作り方！

2015.8.5(水)



兵庫県豊岡市役所主催

レシピ: 公認スポーツ栄養士 こばたてるみ (株)しよくスポーツ

料理名	材料	分量(2人分)	作り方	備考
豊岡の簡単ラタトゥイユ	玉ねぎ なす 黄パプリカ かぼちゃ しし唐 トマト 油揚げ ニンニクスライス ごま油 しょうゆ オイスターソース みりん 塩・コショウ	1/2個 2個 1/2個 50g 2本 1個 小2枚 1片分 小さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ1.5 適宜	① 玉ねぎ、パプリカ、ナスは乱切りにする。油揚げはペーパータオルで表面の油を拭き取り、横半分に切ってから1cm幅に切る。 かぼちゃは、7～8mmのいちよう切り。しし唐は爪楊枝で穴を数か所空ける。 トマトは横半分に切り種をとり、1口サイズの乱切りにする。 ② 大きめの耐熱ボウルに塩・コショウ以外の調味料を入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜ、ラップをしてレンジ600Wで10分加熱する。 軽く混ぜてから味見し、塩・コショウで味を調える。 ※とうもろこしを加えても彩り、食感good!!	ごま油とオイスターソースの風味とコクが美味。 豊岡産の夏野菜をふんだんに活用したレシピ。 トマトはプチトマトでも、パプリカは赤でも、しし唐は緑ピーマンでも代用可。 冷やして食べてもGood。冷やす際には塩で味付けをしっかりと。 冷蔵庫で3～4日ほど保存可能。 かぼちゃの糖質をニンニクのビタミンB1・アリシンが代謝サポート。栄養リッチな緑黄色野菜がたっぷり食べられる一品。
豊岡スイカのスムージー	スイカ 牛乳 はちみつ レモン汁 ミントの葉	400g 1/2カップ 大さじ1 小さじ1 少々	① スイカは種と皮を外して適当な大きさに切る。 ② ミント以外の食材をミキサーに入れ混ぜ、グラスに注ぎ、ミントを飾る。 ※スイカは種と皮を外して冷凍したものを使うと一層冷たくて美味。	スイカには抗酸化作用の強いリコピンが豊富に含まれている上、保湿や美肌作用に役立つといわれるシトルリンが含まれています。
料理名	材料	分量(2人分)	作り方	備考
豊岡サンド・A	サンドイッチ用食パン マーガリン キュウリ トマト レタス 卵 とうもろこし 粒マスタード マヨネーズ 塩・コショウ	1パック(12枚入) 適量 1/2本 1/2個 3枚 3個 1/2本 大さじ1 大さじ4～5 適量	① 卵ととうもろこしをゆでる。キュウリは斜め薄切り。 トマトは半分に切ってから薄くスライス。 レタスは洗って、キッチンペーパーなどで水気をとっておく。 ② ゆで卵は殻を外して細かく切り、身をほぐしたとうもろこしとマスタード、マヨネーズ、塩コショウで調味する。 ③ マーガリンを塗った食パンにレタス・トマト・②・キュウリ・マーガリン付パンをのせる。 上から軽く抑えながら、斜め半分に切って出来上がり。	食パンから糖質、卵からたんぱく質、野菜からビタミン類を補給できるサンドイッチ。 栄養豊富な卵に、キュウリのビタミンC、とうもろこしのビタミンB1などをプラス。 とうもろこしの食感もGood。
豊岡サンド・B	サンドイッチ用食パン マーガリン 青しそ 梅肉 卵 とうもろこし プレーンヨーグルト マヨネーズ 塩・コショウ	1パック(12枚入) 適量 12枚 大さじ3 3個 1/2本 大さじ1 大さじ4～5 適量	① 卵ととうもろこしをゆでる。青しそは茎の部分を切っておく。 ② ゆで卵は殻を外して細かく切り、身をほぐしたとうもろこしとヨーグルト、マヨネーズ、塩コショウで調味する。 ③ マーガリンを塗った食パンに青しそ・梅肉・②・青しそ・マーガリン付パンをのせる。 上から軽く抑えながら、斜め半分に切って出来上がり。	食パンから糖質、卵からたんぱく質、野菜からビタミン類を補給できるサンドイッチ。

<豊岡の夏食材>

・なす・きゅうり・トマト・ピーマン・オクラ・かぼちゃ・じゃがいも・玉ねぎ・モロヘイヤ・青しそ・人参・うり・とうもろこし・まんがんじ・しし唐・ゴーヤ・スイカ・ぶどう・ニューメロン・岡ちゃんたまご