カリッ！ポリッ！野菜プリッツ

食べ出したら止まらない！子供達に大好評の手作りプリッツです。野菜嫌いの子供もポリポリ食べられます。大人のおつまみにもどうぞ。ぜひ親子で作ってみてね♪

ワンポイント

野菜の水切り程度によって、生地がベタつくようなら、小麦粉と塩、こしょうを追加します。
生地を味見して、少ししょっぱいかなと思うくらいがちょうど良いです。
オーブントースターで焼く場合は、まず5分間焼き、その後アルミホイルをかぶせてさらに5分間くらい焼いて、焼き加減を調整します。
大人のおつまみには、粗挽き黒こしょうを入れてスパイシーにするのがおススメです。

■材料（約 40 本分）

人参	60g
ピーマン	1 個
薄力粉	100g
コンソメ顆粒	大さじ 1
バター	20g
塩	少々
こしょう	少々

※オーブンの角皿およそ 1 枚分です

■作り方

① 人参をすりおろす。ピーマンは縦半分に切って種を取り、レンジで 1 分加熱した後、みじん切りにする。
③ 人参とピーマンの水気を軽く切る。
④ バターをレンジで加熱して柔らかくする。
⑤ ボウルに薄力粉、コンソメ顆粒、人参、ピーマン、バターを入れ、塩、こしょうを加えて手でこねる。
⑥ 生地がひとまとまりになったらポリ袋に入れて麺棒で 2 ～ 3㎜の厚さに延ばし、冷凍庫で 15 分間くらい休ませる（生地が固くなればＯＫ）。
⑦ 幅 2 ～ 3㎜のスティック状にカットし、オーブン付属の角皿にオーブンシートを敷き、間隔を空けて並べる。
⑧ 180℃に余熱したオーブンで 15 ～ 20 分間焼いたらできあがり（生地の端が少し焦げる程度がベスト）。

今回のレシピ提供者
愛知県知多市 T. N. さん

**あなたの
とっておきレシピを
教えてください**

ご家庭や地域の素材を活かした料理・季節の野菜を使った料理のレシピをご紹介ください。技術普及課（0569-89-7643）まで。

野菜たっぷり！スタミナ丼

時間のないときには丼物が一番！しかも野菜たっぷり＆安い豚小間肉メインで、体にもお財布にも優しい節約レシピです。

■材料（４人分）

豚肉（小間切れ）	300g
玉ねぎ（中）	２個
キャベツ（大）	４枚
ネギ	１本
ニンニク	１かけ
しょうが	1/2 かけ
★醤油	大さじ５
★砂糖	大さじ３
★みりん	大さじ２
★ゴマ油	小さじ１
★塩	少々
★コショウ	少々
サラダ油	大さじ 1/2
七味唐辛子	少々

■作り方

① キャベツを５㎜の千切り、玉ねぎは薄切り、ネギは小口切り、ニンニクはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
② 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、豚肉、ニンニク、しょうがを入れ、豚肉の油が少しカリッとするまでじっくり炒める。
③ ②に玉ねぎを入れてひと混ぜし、蓋をして５分くらい中火で加熱する。
④ その間にキャベツをレンジでしんなりするまで加熱する。
⑤ フライパンの蓋を開け★の調味料を入れてトロッとするまで炒める。
⑥ ご飯の上にキャベツをのせて、その上に⑤を盛る。
⑦ 彩りにネギを散らして、お好みで七味唐辛子をかける。

ワンポイント
豚肉の油が苦手な人も、カリッとするまで炒めると美味しく食べられます。
キャベツと玉ねぎをしんなりするまで加熱することで１人分で 100g（１日必要量の 1/3）以上の野菜がとれます。

レンジで簡単！ピーマンとナスの中華和え

ピーマン嫌いな子、食べてみて！
ピーマンが苦くないよ！！
暑い夏でも火を使わずレンジで簡単に作れます。

■材料（４人分）

ピーマン	４～５個
ナス（中）	１本
ツナ缶（小 70g）	１缶
ゴマ油	大さじ１
鶏ガラスープの素	小さじ１と 1/2
ポン酢	大さじ１と 1/2
白ごま	少々
かつお節	少々

■作り方

① ナスを５㎜のいちょう切りにし、しばらく水にさらしてあくを取る。ピーマンは縦半分に切って種を取り、５㎜幅に切る。
② 耐熱ボウルにゴマ油を入れ、水気を切ったナスを入れて油を絡める。
③ ②にピーマン、油を軽く切ったツナ缶、鶏ガラスープの素、ポン酢を入れて混ぜ、蓋をしてレンジ 600W で２分加熱。その後もう一度混ぜてから２分加熱する。
④ お好みで白ごまとかつお節をふる。

ワンポイント
「夏野菜の王様」とも言われるピーマンに含まれるビタミンは加熱しても壊れないのが特徴で、油と加熱することにより、ビタミンＡの吸収率もアップします。風邪予防、疲労回復、美肌効果などもあります。