

# バロンドールカフェ監修

## ☆おススメのレシピ☆



Ballon Dor Cafe  
バロンドールカフェ



7月のオススメレシピ

### 洋風 夏野菜だれ

料理時間:5分程度

#### ☆調理手順☆

- ①トマトはへたを取り、横半分に切ってスプーンで種を取り除き、1cm角に切る。
- ②きゅうりはへた切り、玉ねぎとともに粗いみじん切りにする。
- ③全ての材料をボウルに入れ、さっと混ぜる。密閉できる保存容器に入れ、冷蔵庫で3日間ほど保存可能(^^)／

#### ☆材料☆（作りやすい分量）

☆トマト……………3個  
☆きゅうり…………1/2本  
☆玉ねぎ……………1/4個  
☆パセリのみじん切り…大さじ3  
☆オリーブオイル…1/2カップ  
☆レモン汁…………大さじ1  
☆塩……………小さじ1  
☆こしょう…………少々

今月のレシピ「洋風 夏野菜だれ」は、フレッシュな夏野菜とオイルのこくが絶妙な組み合わせ。シンプルな料理が華やぐ、彩りの良さも魅力です。



#### 【簡単応用レシピ】

##### ◆鶏の夏野菜だれマリネ

小麦粉をまぶして焼いた鶏もも肉を、レタスをしいたボールに入れて、夏野菜だれを加えて軽く混ぜ合わせたら完成(^^)／

##### ◆えびとアボカドのさっぱり炒め

オリーブオイルで、レモン汁をかけたアボカドと、縦半分に切ったえびを炒める。最後に夏野菜だれをからめたら完成(^^)／

##### ◆鮭とパプリカの焼きびたし

小麦粉をまぶした鮭と、パプリカをサラダ油でそれぞれ焼き、夏野菜だれの入ったボウルに入れさっと混ぜる。そのまま冷めるまで少しおいたら完成(^^)／

# スターキッズ 7月食育ミニコラム



**6月は「食育月間」ということをご存知ですか？**

**食育月間。なぜ6月？**

これはなんと食育基本法が制定されたのが6月だから、だそうです！

食育基本法は平成17年6月に成立しました。面白い理由ですね。

また6月は新年度が始まって2カ月経ったところで、進学や就職、転勤等がひと段落した、食に関しても取り組みやすい時期であること。

また年度の前半に食育への関心を高めてほしいという想いもあるようです。

実は食育月間とは別に毎月19日は食育の日となっています。こちらは日本人の大好きな当て字、食育の「育(いく)＝19」から。まただいが無理やり感がありますが「しょ＝初＝1、く＝9」からというもの理由だそうです。

また国の第1回食育推進会議が平成17年10月19日に開催されたことも影響しているそうです。

ここでも記念日を採用。「xxの日」というのは数多くありますが、なかなか興味深い選定理由です。

**6月19日は食育of食育デー**

6月19日は1年で最も食育を推進したい日と言うことになりますね。

今年の6月19日は火曜日です。とくに難しく考えなくても、

こんなことでも「食育」につながります。



①「いただきます」と「ごちそうさま」を大きな声で言う

②家族全員が揃って、一緒に座って食べる

(忙しいママも一緒に座って食べられるように、食べ始めるのをちょっと待ってみてはどうでしょう？)

③野菜の種を植えてみる(種や苗が大変な場合は豆苗(とうみょう)もおすすめです。

食べた後そのまま容器に置いて水をやれば、あっという間に芽が伸びてきて数日で再収穫できます！)

食育月間は各自治体でもいろいろなイベントを行うようです。食育メディアではそういった情報も

お送りする予定です。6月の週末はちょっと「食」に関係するお出かけもおススメです！

**食育月間！！親子でクッキングのススメ「オレンジドレッシングサラダ」**

子どもたちの集中力を上げる効果があると言われている

柑橘を使ったドレッシングを親子で作るのはどうでしょうか？

普段は市販のドレッシングを使うというご家庭も、

簡単に手作りできちゃいます。

オレンジジュース(大さじ1、5)に少量の塩、こしょう、お酢、

オイルを加えれば出来上がりです。加えるオイルはごま油であれば和風に、オリーブオイルで

あれば洋風にとアレンジも簡単。 生姜を加えるのも風味も上がり、オススメです。

