

# 旬の野菜を食べよう！

令和8年6月11日  
あかねこども園 食育委員

旬の野菜には栄養価が高い！おいしい！低価格！といいところがたくさんあります。おいしく簡単なレシピを紹介するのでぜひ作ってみてくださいね。

おいしい！

栄養価が高い！

低価格！

旬の野菜



夏の旬の食材は「トマト」

- ①ビタミンが多く含まれていて体を丈夫にしてくれる
- ②お腹の中をきれいにしてくれる
- ③鼻やのどの中にはばい菌が入ってこないように強くする



「簡単！トマトから作るミートソース」

材料【2人分】

合いびき肉	200g
トマト	2個
玉ねぎ	1個
人参	1/2個
☆砂糖	大さじ4~5
☆ケチャップ	大さじ5
☆ウスターソース	大さじ2
☆コンソメ	大さじ2

作り方

- 1、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。トマトは2センチ角の角切りにしておく。
- 2、フライパン（深めの）に油を引き、ひき肉、人参を入れて色が変わるまで炒める。
- 3、色が変わったら玉ねぎを入れ、玉ねぎに火が通ったらトマトを入れて潰しながら煮詰めていく。
- 4、ある程度煮詰まったら、☆の調味料を入れる。水分がたりない場合は様子を見ながらお水で調整をする。
- 5、味見をしながらお好みのとろみになるまで煮詰めて完成！！

