

野菜大好きレシピ

令和元年5月号
山田町役場健康子ども課

新じゃが芋や新玉ねぎ、春キャベツ、アスパラガスなど春野菜がたくさん出回っています。新玉ねぎや春キャベツは、水分が多くてみずみずしく、甘み特徴なのでサラダなどに向いています。春野菜はデトックス効果があり、強い香りや独特の苦みがある山菜は特に効果的です。春野菜を食卓に並べ、季節ならではの味を楽しみましょう。



新じゃがのい塩バター炒め



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・新じゃが……………1個
- ・アスパラガス………1本
- ・むきエビ……………20g
- ・油……………適量
- ・バター……………5g
- ・青のり……………小さじ1
- ・塩……………ひとつまみ

新じゃがは皮が薄く、皮ごと食べられるので、ビタミンなど余すことなく摂取できて◎

《作り方》

- ①新じゃがは、皮ごときれいに洗ってくし形に切り、ラップをして電子レンジで3分位加熱する。アスパラは斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①の新じゃがの表面がこんがりするまで両面を焼いて一度取り出しておく。
- ③②のフライパンで、むきエビ、アスパラの順に炒め、全体に火が通ったら、新じゃがを戻しいれる。
- ④③にバターを加え、溶けたら塩と青のりを加えて全体を絡める。



野菜入り豚唐揚げ



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・豚小間……………100g
- A {
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・酒……………小さじ1
 - ・にんにくすりおろし…小さじ1/2
 - ・しょうがすりおろし…小さじ1/2
- ・かぼちゃ……………30g
- ・人参……………10g
- ・枝豆……………20g
- B {
 - ・卵……………1/2個
 - ・小麦粉……………50g
 - ・水……………50cc
 - ・塩……………ひとつまみ
- ・油……………適量

《作り方》

- ①袋に豚肉、Aの調味料を入れて揉みこんで下味をつける。かぼちゃは皮付きのままいちょう切りに、人参は千切り、枝豆はさやから取り出しておく。
- ②Bを混ぜ合わせ、①を加えてよく混ぜ、180℃に熱した油に丸めて落とし、きつね色に揚げる。