

野菜大好きレシピ

令和元年10月号
山田町役場健康子ども課

朝晩肌寒さを感じるようになり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期になってきました。秋の味覚がたくさん出回るこの時期は、旬のものを食べて栄養をとり、睡眠をしっかりとして体調を整えましょう。また、スポーツの秋でもあるので、体を動かすように心がけましょう！



ブロッコリーとエリンギのオーロラ炒め

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・ブロッコリー……………1/4 株
- ・エリンギ……………1 本
- ・むきエビ……………200g
- ・塩、こしょう……………少々
- ・にんにく（チューブ）…小さじ 1/2
- A { ・ケチャップ……………大さじ 1
- ・マヨネーズ……………大さじ 1
- ・みりん……………大さじ 1/2
- ・油……………大さじ 1
- ・酒……………大さじ 1/2

秋の味覚のきのこ。お好きなもので◎

《作り方》

- ①ブロッコリーは子房に分け、電子レンジで2～3分加熱する。エリンギは半分の長さに切り、縦にスライスする。むきエビはキッチンペーパーで水気をふきとり、塩こしょうをしておく。
- ②むきエビに片栗粉をまぶし、フライパンに油とにんにくを入れて火にかけて炒め、エビの色が赤く変わったら取り出しておく。
- ③フライパンでエリンギを炒め、エビ、ブロッコリーを加えて酒を回し入れ、Aの調味料で炒め合わせる。



小松菜のかりかりらす炒め



【時間:15分】



《材料》3人分

- ・小松菜……………1/2 束
- ・人参……………20g
- ・ちりめんじゃこ……………大さじ 2
- ・ごま油……………大さじ 1
- ・めんつゆ……………大さじ 1
- ・白いりごま……………小さじ 2

小松菜は、カルシウム、鉄分が豊富な
なので、おすすめの食材です。

《作り方》

- ①小松菜は3～4cmの長さに切る。人参はせん切りにする。
- ②フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れ、カリカリに炒めて取り出しておく。
- ③フライパンで、人参、小松菜の順に炒め、ちりめんじゃこを戻し入れてめんつゆを加えて炒め合わせる。最後にいりごまを散らして出来上がり。