

# 野菜大好きレシピ

令和2年1月号  
山田町役場健康子ども課

雪も降り、寒さが増して朝布団から出るのが嫌な季節になりました。そんな時こそ、朝ごはんをしっかり食べて体温を上昇させ、体を目覚めさせて生活リズムを整えましょう。冬野菜は、寒さにさらされ糖度が増すほか、体を温めてくれる働きがあるのが特徴です。冬野菜を食べ、寒い冬を乗り切りましょう。



## キャベツと小松菜のごまマヨサラダ



【時間:10分】



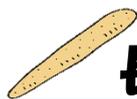
### 《材料》4人分

- ・キャベツ……………1/6 個
- ・小松菜……………1/2 束
- ・人参……………20g
- A {
  - ・マヨネーズ……………大さじ2
  - ・白すりごま……………大さじ1
  - ・しょうゆ、砂糖、酢……………各小さじ1
  - ・塩……………少々
- ・白いりごま……………適量

今回は冬野菜のちぢみ小松菜を使用しました！

### 《作り方》

- ①キャベツは粗めのせん切り、小松菜は3cm長さのざく切り、人参はせん切りにする。
- ②耐熱容器にキャベツ、人参の順に重ねて電子レンジで1分半程加熱し水気を切る。小松菜はサッと茹でる。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、水気を切った②を加えて和え、最後にいりごまを散らす。



## 長芋と豚小間のバターしょうゆ炒め



【時間:15分】



### 《材料》4人分

- ・長芋……………160g
- ・豚小間……………120g
- ・エリンギ……………1本
- ・しめじ……………1/2株
- A {
  - ・酒……………大さじ1/2
  - ・チューブしょうが…1cm
- ・油……………大さじ1/2
- ・バター……………10g
- ・しょうゆ、みりん……………各大さじ1と1/2
- ・パセリ粉……………適量

### 《作り方》

- ①長芋は皮をむき、7mm幅の半月切りまたはちょう切りにする。エリンギ、しめじは食べやすい大きさにする。豚小間はポリ袋に入れ、Aを加えて揉みこむ。
- ②フライパンに油を熱して豚肉を炒め、火が通ったら取り出しておく。バターの半量をフライパンに入れて長芋を両面焼き、焼き色がついたらエリンギ、しめじを加えて炒める。
- ③②に豚肉を戻し入れ、残りのバター、しょうゆ、みりんを加えて全体に炒め合わせ、パセリ粉を散らす。