

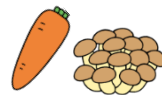
# 野菜大好きレシピ

令和2年2月号  
山田町役場健康子ども課

インフルエンザの感染が心配な時期ですが、まずは、正しい手洗いやマスクの着用、アルコール消毒などの予防対策が必要です。また、体の抵抗力を高めるためには、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取が必要になるので、「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事をするように心がけましょう。



## ほうれん草と蒸し鶏の胡麻和え



【時間:15分】



### 《材料》4人分

- ・鶏ささ身……………1本
- ・ほうれん草……………1/2束
- ・人参……………20g
- ・しめじ……………1/4株
- A {
  - ・酒……………小さじ1/2
  - ・塩……………少々
- B {
  - ・すりごま……………大さじ1
  - ・めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1
  - ・ごま油……………小さじ1/2

### 《作り方》

- ①ささ身はフォークで数か所穴をあけ、耐熱ボウルに入れてAを揉みこみ、ふんわりラップをして電子レンジで2分程加熱し、そのまま3分おいて蒸らす。粗熱が取れたら手で裂く。
- ②ほうれん草は3cm長さ、人参はせん切り、しめじはほぐし、一緒に茹でて水にさらし、水気をよく切る。
- ③ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。



## ブロッコリーのマヨグラタン



【時間:15分】



### 《材料》4人分

- ・ブロッコリー……………8房
- ・茹で卵……………2個
- ・コーン缶……………大さじ2
- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・塩こしょう……………少々
- ・ピザ用チーズ……………適量

時間がないときにおすすめのメニュー！  
具材は、ベーコンやじゃが芋でも◎

### 《作り方》

- ①ブロッコリーは子房にして耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで1分半ほど加熱する。茹で卵はフォークでつぶす。コーン缶は水気を切っておく。
- ②ボウルに①とマヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜ合わせ、アルミカップに入れてチーズをのせる。
- ③オーブントースターで7～8分チーズが溶けるまで焼く。