

# 野菜大好きレシピ

令和2年3月号  
山田町役場健康子ども課

新型コロナウイルス感染症が発生し、手洗いやアルコール消毒、マスクの着用など予防対策に気を付けていると思います。とくに、帰宅時や調理の前後、食事前など石鹸を使用した正しい手洗いをこまめに行いましょう。また、インフルエンザ予防対策と同様に、しっかり栄養と休養をとり体の免疫力を高めましょう。今回は、休みの日におすすめ、食パンに野菜や卵をのせて簡単に栄養のとれるトーストを紹介します。



## 巢ごもりカレー風味トースト



【時間:20分】



### 《材料》2人分

- ・キャベツ……………1枚
- ・ほうれん草……………2株
- ・ベーコン……………1枚
- ・油……………適量
- ・塩、こしょう……………少々
- ・食パン……………2枚
- A { ・マヨネーズ…小さじ2
- ・カレー粉……………小さじ1/5
- ・卵……………2個
- ・ピザ用チーズ……………40g

### 《作り方》

カレー風味が◎好きな野菜をのせてどうぞ。

- ①キャベツはせん切り、ほうれん草は3cm長さ、ベーコンは1cm幅に切り、フライパンに油を熱して炒め、塩こしょうをする。
- ②Aを混ぜ合わせて食パンに塗り、①をドーナツ状にのせて土手を作り、真ん中に卵を割り入れる。
- ③②にチーズをのせてトースターで10分ほど焼き、卵が半熟になり、チーズが溶けたら出来上がり。



## わかめの中華風炒め



【時間:15分】



### 《材料》4人分

- ・新わかめ……………60g
- ・人参……………40g
- ・えのき茸……………80g
- ・にんにく(チューブ)  
……………小さじ1/2
- ・ごま油……………小さじ1
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・白いりごま……………適量

### 《作り方》

塩蔵わかめを使う時は、戻し過ぎると食感が柔らかくなってしまいますので注意！

- ①新わかめはさっと茹でて食べやすい大きさに、人参は千切り、えのきは3cm長さに切る。
- ②フライパンに、にんにくとごま油を入れて火にかけ、①を炒める。
- ③火が通ったら、鶏ガラスープの素としょうゆを加えてさらに炒め、いりごまを散らす。