

野菜大好きレシピ

令和2年5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拡大し、基本的な感染予防として「こまめな手洗い」や「咳エチケット（マスクの着用）」などの他、「バランスの良い食事と十分な休息」も重要です。体力が低下すると感染しやすくなるなどのリスクが高まるため、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけ、休息を十分にとり、規則正しい生活を送って免疫力をUPさせましょう！

長芋の中華風ポン酢だれサラダ

【時間:5分】



《材料》2人分

- ・長芋……………100g
- ・きゅうり……………1/2本
- ・水菜……………1/4把
- ・ミニトマト……………2個
- ・蒸ししらす……………10g
- A { ポン酢……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- にんにく(チューブ)…1cm

長芋は、免疫力アップや疲労回復に！
加熱すると効果が減るので生が◎

《作り方》

- ①長芋ときゅうりは5cm長さの細切り、水菜は5cm長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせてたれを作っておく。
- ③お皿に①と蒸ししらすを盛り付け、②のたれをかけて出来上がり。

ごぼうとパプリカの甘辛炒め

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・ごぼう……………1/2本
- ・パプリカ……………1/4個
- ・冷凍枝豆……………適量
- ・鶏もも肉……………150g
- A { 酒……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- しょうが(チューブ)…1cm
- 片栗粉……………大さじ2
- 油……………適量
- B { しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 酢……………小さじ1

《作り方》

- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし水にさらす。パプリカは乱切り、冷凍枝豆は解凍してさやから出す。鶏もも肉は一口大にし、Aとポリ袋に入れて揉みこむ。
- ②水気を拭いたごぼうに片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで揚げ焼きして取り出す。さらに、鶏肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンに入れて蓋をし、両面を揚げ焼きして取り出す。
- ③フライパンの余分な油をふき取り、②、パプリカ、枝豆を入れ、Bの調味料を加えて炒め合わせる。