

野菜大好きレシピ

令和2年6月号
山田町役場健康子ども課

日に日に暑くなってきましたが、新型コロナウイルス感染症予防のためにマスクを着用することで、例年よりも熱中症が心配されています。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をするよう心がけたり、周囲の人と十分に距離をとれる場合はマスクを外して休憩をしましょう。緑茶や紅茶などにはカフェインが含まれ、利尿作用があるので水分補給には不向きです。カフェイン0で、ミネラル豊富な麦茶がおすすめ！

アスパラと新じゃがのホイル焼き

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・アスパラガス……………4本
- ・じゃが芋……………1個
- ・エリンギ……………1本
- ・エビ……………4匹
- ・バター……………20g
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・塩……………ふたとつまみ
- ・こしょう……………少々
- ・レモン……………1/4個

汗をかくと塩分やカリウムが失われます。じゃが芋は、カリウムが豊富で、ビタミンCもとれるのでおすすめです！

《作り方》

- ①アスパラガスは5cmの長さに切る。じゃが芋は7mm厚さの輪切りにし、ラップをして電子レンジで2分半加熱する。エリンギは5mm幅の短冊切りにする。エビは殻をむいて背ワタを取る。バターは6等分する。
- ②アルミホイルにバターを塗り、じゃが芋、エリンギ、アスパラガス、エビの順に半量ずつのせる。塩・こしょうをし、残りのバターをのせてしょうゆをかけ、汁が出ないようにしっかりと包む。
- ③フライパンに②を並べ、水を1cm深さまで注いでふたをし、水がなくならないように足しながら6分ほど蒸し焼きにする。お皿に盛り付け、レモンを添える。

さっぱり梅ドレッシング和え

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・ほうれん草……………1/3束
- ・人参……………20g
- ・きゅうり……………1/2本
- ・鶏ささ身……………100g
- A { 梅干し(梅肉) ……20g
- ポン酢……………大さじ1
- はちみつ……………小さじ1
- ・白いりごま……………小さじ1/2
- ・かつお節……………1.5g

梅干しやレモンに含まれるクエン酸は疲労回復に役立ち、暑さで疲れやすいこれからの季節は積極的に取りましょう。

《作り方》

- ①ほうれん草は3cm長さ、人参、きゅうりは千切りにする。ほうれん草と人参はさっと茹でる。
- ②鶏ささ身は茹で、火が通ったら冷まして手で裂いてほぐす。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②、白いりごま、かつお節と和える