

野菜大好きレシピ

令和3年1月号
山田町役場健康子ども課

今年は雪が多く寒い冬になっていますが、体調を崩さずに過ごしていますか？コロナ対策として、マスクの着用や手指消毒を行っているため、インフルエンザは流行していないようですが、寒さに負けず免疫力を高めるために3食きちんと食べて、栄養価が高くなる旬の野菜を使った食事や温かい食事を取り入れるように心がけましょう。



寒締めほうれん草の中華和え



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・寒締めほうれん草……1/2束
- ・えのき茸……100g
- ・鶏ささ身……60g
- ・クルミ……30g
- A { しょうゆ……大さじ1
- ごま油……大さじ1
- 砂糖……小さじ1

寒締めほうれん草は冬の寒さに耐えるため肉厚で、普通のほうれん草に比べ糖度もビタミンCも高くなり、おすすめの食材です。

《作り方》

- ①ほうれん草とえのき茸を3cm長さに切り、一緒に茹でて水気を絞る。鶏ささ身は、沸騰したお湯で5分程ゆでて割いておく。クルミは乾煎りする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を入れて和える。



キャベツのごまみそカツ



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・豚薄切り肉……6枚
- ・キャベツ……2枚
- A { 味噌……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 白すりごま……小さじ1
- ・小麦粉……適量
- ・溶き卵……1個分
- ・パン粉……適量
- ・油……適量

キャベツに味をつけて巻いているので、そのままおいしくいただけます！

《作り方》

- ①キャベツをせん切りにし、ボウルにAを混ぜ合わせて和えておく。
- ②豚肉を広げ、①をまんべんなくのせて端からくるくると巻く。
- ③②に小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけ、170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。