

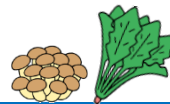
野菜大好きレシピ

令和3年3月号
山田町役場健康子ども課

不足しがちな栄養素として、野菜摂取不足による食物繊維やビタミンなどが挙げられ、他にはカルシウムや鉄分不足も課題になっています。そこで、今回はそれらを解消するため、乳製品や大豆を使ってカルシウムや鉄分も一緒に摂れるメニューを紹介します。特に大豆や大豆製品（豆腐、納豆など）は、タンパク質、食物繊維、カルシウムなど様々な栄養素が含まれているため、野菜と一緒に積極的にとり入れたい食品です。



野菜たっぷり簡単クリームパスタ



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・スパゲティ……………160g
- ・キャベツ……………2枚
- ・ほうれん草……………1/2束
- ・しめじ……………1/4株
- ・ベーコン……………2枚
- ・バター……………20g
- A { 牛乳……………400ml
- 顆粒コンソメ……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- ブラックペッパー……………少々
- 水……………300ml

フライパンひとつでできるから簡単！

《作り方》

- ①キャベツはざく切り、ほうれん草は3cm長さに切り、しめじはほぐしておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを熱し、キャベツ、しめじ、ベーコンを入れて炒める。
- ③②にAを加え、沸騰したらスパゲティを半分に折って入れる。くっつかないようにときどき混ぜ、蓋をして弱火でスパゲティの規定時間茹で、ほうれん草を加えて混ぜ合わせたらできあがり。



切り干し大根と大豆のマヨポンサラダ



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・切り干し大根……………20g
- ・きゅうり……………1/2本
- ・大豆水煮……………30g
- A { 砂糖……………小さじ1
- 白すりごま……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1と1/2
- ポン酢……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1

大豆は「畑のお肉」と言われるほど、肉に匹敵するタンパク質が含まれています。

《作り方》

- ①切り干し大根は軽くもみ洗いし、2回程水を取り替えたら水に浸して戻す。10分位経ったら水気を絞る。
- ②きゅうりはせん切りにする。
- ③ボウルに①、②、大豆の水煮を入れ、混ぜ合わせたAのドレッシングで和える。