

野菜大好きレシピ

令和3年4月号
山田町役場健康子ども課

幼少期からの良くない食習慣は大人になっても続き、将来の生活習慣病につながると言われています。特に、野菜の摂取不足が課題で、少しでも家庭での野菜摂取量を増やすきっかけになればと、今年度も「野菜大好きレシピ」を発行します。レシピは、町ホームページでカラーで見ることができ、過去のレシピも掲載していますのでぜひご覧ください。来月からは、野菜大好きレシピのメニューが学校給食に取り入れられます！



春キャベツとにらの中華炒め



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・キャベツ……………3枚
- ・にら……………1/3束
- ・えのき茸……………30g
- ・むきえび……………50g
- ・塩、こしょう…少々
- ・片栗粉……………大さじ1/2
- ・油……………大さじ1と1/2
- ・しょうが……………3g
- A [鶏がらスープの素…小さじ1/4
- 塩……………ひとつまみ
- 砂糖、こしょう…少々
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 片栗粉……………小さじ1/2
- 水……………大さじ2

《作り方》

- ①キャベツはざく切り、にらとえのきは3cm長さに切る。むきえびは水分をふき取り、塩、こしょうを振って片栗粉をまぶす。しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油としょうがを入れて熱し、えびを入れて炒める。色が変わったらキャベツとえのきを入れて炒め、しんなりしたらにらを加えてさっと炒める。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、②に回し入れて全体にとろみがついたら出来上がり。



人参ともやしのごまみそサラダ



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・人参……………中1/3本
- ・もやし……………1/3袋
- ・きゅうり……………1/2本
- ・ツナ缶……………1/2缶
- A [白すりごま……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 味噌……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 酢……………小さじ1

もやしの水分が出るので、水気をよく切って和えてください。

《作り方》

- ①人参は細切りにし、耐熱容器にもやしと一緒にラップをかけ、電子レンジで2分程加熱する。きゅうりは細切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、水気をよく切った人参ともやし、きゅうり、ツナ缶を加えて和える。