

野菜大好きレシピ

令和3年7月号
山田町役場健康子ども課

暑い日が続き食欲が低下する時季ですが、そんな時こそ普段以上にしっかりと栄養をとる必要があります。夏野菜と肉を組み合わせるなど、栄養が簡単にとれるメニューなどがおすすめです。また、冷たいものを多くとりがちになると思いますが、ジュース類などの糖分のとりすぎに気を付けましょう。

トマトだれバンバンジー

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・鶏むね肉……………100g
- ・酒……………小さじ1
- ・トマト……………1個
- ・きゅうり……………1/2本
- ・いんげん……………4本
- 〔しょうゆ……………大さじ1
- 酢……………大さじ1/2
- A ごま油……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 豆板醤……………お好みで
- ・白いりごま……………適量

給食日
7/20(火)

《作り方》

- ①鶏むね肉は皮と脂肪を取り除き、耐熱容器に入れて酒を振りかけ、ラップをして600Wのレンジで2～3分程加熱する。ラップをしたまま冷めるまで置き、予熱で中まで火を通す。
- ②トマトの半量は5mm角、残りはスライスする。きゅうりはせん切り、いんげんは茹でて斜め切りにする。
- ③ボウルにAと5mm角のトマトを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。①は手で裂いておく。
- ④皿に②を並べ、その上に鶏むね肉をのせ、冷やしておいたトマトだれをかけて、いりごまを散らす。

輪切りナスのピザ風焼き

【時間:15分】



《材料》2人分

- ・ナス……………1本
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ベーコン……………20g
- 〔トマトケチャップ…大さじ1
- A ソース……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- ・溶けるスライスチーズ…2枚

ナスが苦手な人でも、食べやすいメニューです。コーンを入れても◎

《作り方》

- ①ナスは1.5cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。玉ねぎは長さ2cmの薄切り、ベーコンは7mm幅に切る。
- ②ボウルに玉ねぎ、ベーコン、Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ③天板にクッキングシートを敷き、ナスの水分をふき取って並べ、②をナスの上に置く。4等分したスライスチーズをさらに乗せて、200℃に予熱したオーブンで8分程焼く。