

野菜大好きレシピ

令和3年8月号
山田町役場健康子ども課

先月から暑い日が続き、夏バテしている人も多いのではないのでしょうか。栄養と休養をとって身体を休めましょう。疲労回復には、豚肉などのビタミンB1、酢やレモンなどのクエン酸が効果的です。普段の料理に積極的に取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。

きゅうりとイカの中華炒め

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・きゅうり……………1本
- ・イカ……………1杯
- ・枝豆……………100g
- ・ごま油……………大さじ1/2
- ・にんにくすりおろし……………小さじ1/2

給食日
8/19(木)

- 酒……………小さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- A こしょう……………少々
- 鶏がらスープの素……………小さじ1/2
- オイスターソース……………小さじ1/2

《作り方》

- ①きゅうりは乱切りにする。イカはさばいて一口大にし、熱湯で10秒程ゆでて冷ましておく。枝豆は塩ゆでて、さやから取り出しておく。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら①を入れてさっと炒め、Aの調味料を加えて炒め合わせたら出来上がり。



とうもろこしとひき肉の包み揚げ



【時間:20分】



《材料》15個分

- ・とうもろこし……………1/2本
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・人参……………15g
- ・合いびき肉……………50g
- A 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々
- ・春巻きの皮……………5枚
- ・水溶き小麦粉……………適量
- ・油……………適量

- B トマトケチャップ……………大さじ1
- ソース……………小さじ1
- 砂糖……………少々

《作り方》

- ①とうもろこしは皮をむき、包丁で身をそぎ落とす。玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ②ポウルに①と合いびき肉、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③春巻きの皮を短冊状に3等分にし、②を大さじ1ほど春巻きの皮の端にのせ、三角形になるように折りたたみながら包み、最後に水溶き片栗粉をつけてしっかりと留める。
- ④フライパンに油を弱めの中火で熱し、全体がきつね色になるまで揚げ焼きし、混ぜ合わせた。