

野菜大好きレシピ

令和3年10月号
山田町役場健康子ども課

新型コロナウイルス感染者数が減少してきましたが、これからは、インフルエンザが心配される時期です。免疫力を高めるためには様々な食材から栄養をとり、欠食することなく3食しっかり食べることが大切です。

今回は、かぼちゃを使ったミートグラタンを紹介します。かぼちゃは追熟されたこれからの時期が甘さが増しておいしくなります。カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養価が豊富で免疫力を高めてくれる食材です。



かぼちゃのミートグラタン



【時間:25分】



《材料》4人分

- ・かぼちゃ……………1/4 個
- ・玉ねぎ……………1/2 個
- ・豚ひき肉……………120g
- ・パプリカ……………1/4 個
- ・バター……………10g
- ・小麦粉……………小さじ2
- A 水……………100ml
- トマトケチャップ…80g
- ソース……………大さじ1
- 塩……………少々
- ・とろけるチーズ…50g

給食日

10/21(木)

《作り方》

- ①かぼちゃは皮付きで7mm幅のいちょう切りにし、電子レンジで3分程加熱する。玉ねぎ、パプリカはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、豚ひき肉、パプリカの順に炒め、火が通ったらかぼちゃを加える。
- ③②に小麦粉を振り入れ、粉っぽさが無くなったならAを加えて炒め合わせる。
- ④グラタン皿に③を入れ、とろけるチーズをのせて180℃のオーブンで10分程焼く。



ポテトとブロッコリーの粒マスタード焼き



【時間:15分】



《材料》4人分

- ・じゃが芋……………大2 個
- ・ブロッコリー……………1/2 個
- ・ウインナー……………8本
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- A しょうゆ……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 粒マスタード……………小さじ1

じゃが芋は、加熱してもビタミンCが失われにくい食材です。

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむき、ひと口大の乱切りにして電子レンジで4分程加熱する。ブロッコリーは子房に分けて電子レンジで2分程加熱する。ウインナーは切り込みを入れて2等分する。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃが芋を並べて転がしながらカリッとなるまで焼く。ウインナー、ブロッコリーを順に加えて炒め、Aの調味料を加えて全体にからめる。