

野菜大好きレシピ

令和3年11月号
山田町役場健康子ども課

今が旬の大根やかぶなどの根菜類は食物繊維が豊富で、葉の部分はビタミンCやβカロテン、カルシウムが豊富です。また、大根に含まれるジアスターゼは消化を促進するはたらきがあり、焼き魚や天ぷらなどに添える大根おろしは理にかなった食べ方です。大根は、煮物や汁物、サラダなど料理に取り入れやすい食材なので、栄養価が高い旬のこの時季においしくいただきましょう！



大根と小松菜のそぼろ煮



【時間:30分】



《材料》2人分

- ・大根……………300g
- ・小松菜……………1/3袋
- ・豚ひき肉……………100g
- 水……………300ml
- オイスターソース…大さじ1/2
- A しょうゆ、酒…各小さじ2
- みりん、砂糖…各小さじ2
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- B 水……………小さじ2
- 片栗粉……………小さじ1



大根を乱切りにすることで、火が通りやすく、味もしみやすくなります。

《作り方》

- ①大根は皮をむいてひと口大の乱切りにする。小松菜は茹でて3cm長さに切っておく。
- ②鍋に大根、ひき肉、Aを入れて強火にかける。沸騰したらアクを取り、落とし蓋をして中火で15分程煮る。
- ③一度火を止め、混ぜ合わせたBを回し入れ、中火にかけてとろみをつける。小松菜を加えたら出来上がり。



キャベツの豚巻きいんどソース



【時間:30分】



《材料》2人分

- ・キャベツ……………4枚
- ・豚バラ薄切り肉……10枚
- ・塩、こしょう……………少々
- ・小麦粉……………大さじ2
- ・油……………大さじ1
- ・りんご……………1/4個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- A しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1

《作り方》

- ①キャベツは1枚ずつはがし、芯を取り除いて電子レンジで2分程加熱する。
- ②豚肉を少しずつずらしながら5枚重ねて広げ、塩、こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。キャベツを芯にするようにのせて端からきつく巻いて、外側にも小麦粉を薄くまぶす。
- ③りんご、玉ねぎは皮をむき、フードプロセッサーで細かくし（またはすりおろし）、電子レンジで2分程加熱する。鍋に移してAを加え、火にかけてソースを作る。
- ④フライパンに油を熱し、②を転がしながら焼く。全体に焦げ目がついたら切り分け、③のソースをかける。