

野菜大好きレシピ

令和4年2月号
山田町役場健康子ども課

立春を迎え暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。コロナ対策のために感染対策はしっかりしていると思いますが、寒さに負けないように体の調子を整えてくれる野菜をたくさん食べるようにしましょう。野菜は1日350gが目標摂取量で、緑黄色野菜：淡色野菜＝1：2が理想の割合です。野菜を350g以上食べるためには、小鉢で1日5皿以上食べるように心がけましょう。



キャベツと小松菜のごまみそ炒め



【時間：20分】



《材料》4人分

- ・キャベツ……………200g
- ・小松菜……………1束
- ・パプリカ……………1/2個
- ・豚小間肉……………200g
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・油……………大さじ2
- A [味噌……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1

給食日

2/18(金)

- ・白いりごま……………適量

《作り方》

- ①キャベツはざく切り、小松菜は3cm長さ、パプリカは乱切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②豚肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱して焼き、一度取り出しておく。
- ③②のフライパンにキャベツ、小松菜、パプリカの順に入れて炒め、火が通ったら②を戻して混ぜ合わせておいたAを加えてさらに炒める。最後にいりごまを散らす。



じゃがポン炒め



【時間：20分】



《材料》4人分

- ・じゃが芋……………300g
- ・人参……………60g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・ピーマン……………1個
- ・ベーコン……………80g
- ・油……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・ポン酢しょうゆ……………大さじ2

ポン酢を加えると、さっぱりとして
おいしいです！

《作り方》

- ①じゃが芋と人参はせん切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、火が通りにくい順に野菜を炒め、ベーコンも加えてさらに炒める。
- ③全体に火が通ったら、塩、こしょうを振り、最後にポン酢を加えてさっと炒める。