

野菜大好きレシピ

令和4年3月号
山田町役場健康子ども課

新型コロナウイルス感染症予防対策のために、黙食や会食の人数制限など、みんなで会話をしながら楽しく食事をすることは制限されてきました。早くコロナウイルスが終息し、食事を楽しみたいですね。

今年度から「野菜大好きレシピ」が学校給食に取り入れられています。家庭でも作ってみましたか？今回の2品も家庭で簡単に作れるメニューで、ビビンバ丼は1品で野菜もとれるので昼食におすすめです。



大根とベーコンのペペロン炒め



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・大根……………200g
- ・大根の葉……………100g
- ・人参……………20g
- ・ベーコン……………80g
- ・にんにく……………1/2片
- ・赤とうがらし……………少々
- ・塩……………少々
- ・粗びきこしょう……………少々
- ・オリーブオイル……………大さじ1/2
- ・水……………大さじ2

大根のほか、もやしやじゃがいものペペロン炒めも◎

《作り方》

- ①大根とベーコンは、4cm長さの拍子切り、大根の葉は斜め薄切り、人参は4cm長さの千切りにする。にんにくは薄切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りがたったらベーコンを加えて炒める。焦げ目がついたら大根を加えて軽く炒め、水を加えて蓋をし、時々かき混ぜながら火が通るまで弱火で5分程蒸し焼きにする。
- ③火が通ったら人参、大根の葉の順に加えて水分を飛ばすように中火で炒め、塩、こしょうで味を調える。



簡単ビビンバ丼



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・ほうれん草……………1/2束
- ・豆もやし……………1/2袋
- ・人参……………30g
- A
 - ごま油、白いりごま…各大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - 鶏がらスープの素…小さじ1/3
 - 塩……………ひとつまみ
- ・合いびき肉……………150g
- B
 - 砂糖……………大さじ1/2
 - コチュジャン…大さじ1/2
 - みりん、しょうゆ…各大さじ1/2
 - にんにくすりおろし…少々
 - しょうがすりおろし…少々
- ・油……………小さじ2
- ・ご飯…適量 ・目玉焼き…2個

《作り方》

- ①ほうれん草は4cm長さに切り、人参は4cm長さのせん切りにする。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ②沸騰したお湯で野菜を固いものから順に入れて茹で、冷水にとってしっかり水気を切ったらAで和える。
- ③フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、Bの調味料を加えてさらに炒める。
- ④丼にご飯を盛り、②と③、目玉焼きをのせ、お好みでコチュジャンを添える。