

野菜大好きレシピ

平成28年6月号
健康福祉課 栄養士

ジメジメとした梅雨の季節は、食中毒が心配な時期です。弁当箱や調理器具を清潔にしたり、調理する時は手洗いをきちんとしましょう。また、弁当箱に詰めるときは、冷めたものを詰めるようにして食中毒予防に気を付けましょう。

新じゃが芋が出回り始める季節です。そのまま塩ゆでにしてもホクホクしておいしく食べることができます。ポテトサラダだけでなく、いろいろな料理に挑戦してみましょう！今回は新玉ねぎを加えての野菜たっぷりオムレツです！

玉じゃがオムレツ

【時間:15分】



☆材料☆ (4人分)

- ・卵……………2個
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・じゃが芋……………小1個
- ・牛乳……………大さじ2
- ・油……………適宜
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1
- ・塩、こしょう……………適宜

コンソメでしっかり味です。
ほうれん草を加えても◎

☆作り方☆

- ①じゃが芋は皮をむき、小さめのさいの目切りにして水にさらす。水気をきり、耐熱皿に重ならないように並べて600Wの電子レンジで3分くらい加熱する。
- ②玉ねぎは薄切りにし、フライパンに油をしいて中火でしんなりするまで炒め、①を加える。玉ねぎが透き通ったら、顆粒コンソメ、塩、こしょうで味をつけ皿に取り出して粗熱を取る。
- ③ボウルに卵、牛乳を入れて混ぜ合わせ、②を加える。
- ④熱したフライパンに油をしいて、普通にオムレツを作るように焼いて出来上がり。

ごぼうの甘辛バターしょうゆ焼き

【時間:15分】



☆材料☆ (お弁当カップ6人分)

- ・ごぼう……………1本
- ・片栗粉……………適量
- ・バター……………大さじ2
- A { ・しょうゆ……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1

片栗粉はつけすぎないのが
コツです！

☆作り方☆

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、3mm幅の斜め切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ②よく水気を切ったごぼうに片栗粉をはたき、バターを熱したフライパンで中火～弱火で両面をこんがり焼く。
- ③ごぼうにこんがり焼き色がついたら火を止めて、混ぜておいたAの調味料を入れ、弱火にしてごぼうに絡めたらできあがり。