

野菜大好きレシピ

平成28年9月号
健康福祉課 栄養士

今年の夏は暑い日が続いていましたが、9月に入り秋らしい季候になりました。体調は崩していませんか？今回は、安くていつでも手に入りやすい、もやしを使った献立を紹介します。もやしは、炒めたり和え物にしたりと重宝しやすい食材です。水分が出やすいので、水気をよく切ったり、とろみをつけるなどして弁当に入れるようにしましょう。

もやしの卵炒め

【時間:15分】



☆材料☆ (3人分)

- ・もやし……………1/2袋
- ・ほうれん草……………1/2袋
- ・卵……………1個
- A { 塩……………少々
- 砂糖……………小さじ1/3
- ・油……………大さじ1
- B { めんつゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ・油……………小さじ1/2
- ・ごま油……………小さじ1

春雨や人参、しいたけなど、いろいろな食材と組み合わせてもおいしいです！

☆作り方☆

- ①もやしは洗ってザルにあげておく。ほうれん草は茹でて水気をよく絞り、3cm長さに切っておく。
- ②卵は溶きほぐし、Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油をひき、もやしをさっと炒め、ほうれん草とBを加えて手早く炒め合わせる。
- ④フライパンの片側に③を寄せて、空いた部分に油を入れ、②を流し入れて卵をゆっくり大きく混ぜながら半熟状の炒り卵にし、寄せておいた具材と手早く炒め合わせ、仕上げにごま油を回しかける。



チンゲン菜とちくわのマヨ炒め

【時間:15分】



☆材料☆ (お弁当カップで4人分)

- ・チンゲン菜……………1株
- ・じゃが芋……………大1個
- ・ちくわ……………2本
- ・ごま油……………大さじ1
- A { マヨネーズ……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2
- ・塩、こしょう……………少々
- ・白いりごま……………適量

豆板醤を加えると、ピリ辛で大人向けになります！

☆作り方☆

- ①チンゲン菜と竹輪は食べやすい大きさに切り、じゃが芋は5mm幅の半月切りにしてレンジで5分くらい加熱して火を通す。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、チンゲン菜の茎、葉の順番に炒めて、しんなりしてきたら竹輪とじゃが芋も入れ、塩こしょうをしてAの調味料を絡める。最後に白いりごまを散らす。