

野菜大好きレシピ

平成29年2月号
健康福祉課 栄養士

今年は、インフルエンザが大流行しています。インフルエンザや風邪をひいたときは、胃腸に負担をかけず体を温める雑炊やうどん、スープなどがおすすめです。また、熱などで水分が奪われるので、こまめに水分補給をしましょう。野菜や果物をたっぷり食べてビタミンをとり、身体の免疫力や抵抗力をつけましょう。

大根の甘辛炒め

【時間:10分】



☆材料☆ (4人分)

- ・大根……………中5cm分
- ・にんじん……………中1/4本
- ・竹輪……………1本
- A {
 - ・しょうゆ…大さじ1と1/2
 - ・酒……………大さじ1
 - ・みりん…大さじ1/2
 - ・砂糖……………大さじ1/2
- ・ごま……………適量
- ・ごま油……………大さじ1

煮物や味噌汁などになりがちな大根を炒めることで、いつもと違う食感に。

☆作り方☆

- ①大根は太めの千切りにする。にんじん、竹輪は千切りにする。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ごま油を熱し、①の大根とにんじんを入れて中火で炒め、大根が透明になって、ところどころ焦げ目がついたら竹輪を加えて少し炒める。さらに②を加えて炒め合わせ、最後にごまを散らす。

小松菜と春雨の炒め物

【時間:15分】



☆材料☆ (6人分)

- ・小松菜……………1束
- ・春雨……………40g
- ・豚ひき肉……………50g
- ・しいたけ……………3枚
- ・ねぎ……………5cm
- ・ごま油……………大さじ1
- A {
 - ・オイスターソース…大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・鶏がらスープの素…小さじ1/2
 - ・水……………大さじ2

小松菜は栄養価が高いのでぜひ取り入れたい食材。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小松菜は3cm長さに切り、葉と茎に分ける。春雨は戻して食べやすい長さに切る。しいたけはスライス、ねぎはみじん切りにする。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のねぎを炒め、豚ひき肉を炒める。さらに、小松菜の茎、しいたけを加えて炒め、火が通ったら春雨、小松菜の葉を加える。
- ③②に混ぜ合わせたAの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めたら出来上がり。