

野菜大好きレシピ

平成29年3月号
健康福祉課 栄養士

今年度も早いもので、最後の月となりました。いろいろな野菜レシピを紹介してきましたが、参考になったでしょうか？ 弁当は『主食、主菜、副菜』を『3:1:2』の割合で詰めると、栄養バランスの良い弁当になります。野菜を使った副菜を2品以上入れるよう心がけましょう。春休みがもうすぐなので、昼食にも簡単に作れるキャベツを使った簡単パスタを紹介します。ぜひ作ってみてください！



キャベツとツナの簡単パスタ

【時間:20分】



☆材料☆ (4人分)

- ・スパゲティ……………400g
- ・キャベツ……………1/3個
- ・ツナ缶……………2缶
- ・しめじ……………1株
- ・コーン缶……………100g
- ・バター……………20g
- ・油……………大さじ1
- ・めんつゆ(濃縮)…100ml
- ・塩、こしょう……適量

春キャベツを使うと、甘みがあっておいしいですよ！

☆作り方☆

- ①スパゲティは表示通り茹でる。キャベツはざく切り、しめじはほぐしておく。ツナ缶は軽く油を切る。
- ②熱したフライパンにバターと油を入れ、①の野菜、ツナ缶、コーン缶の順に入れて炒め、軽く塩こしょうをする。
- ③②に茹でたスパゲティを加え、めんつゆを入れて全体に絡め、塩こしょうで味を調える。



かぶとベーコンの炒め物



【時間:15分】



☆材料☆ (2人分)

- ・かぶ……………1個
- ・ベーコン……………1枚
- ・酒……………大さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・塩……………少々
- ・黒こしょう……少々

かぶは、スライスして葉と一緒に塩昆布と塩少々でもみ込んだだけでもおいしいです！

☆作り方☆

- ①かぶは葉を2~3cm残して切り落とし、皮をむいてくし形切りにする。茎と葉も2~3cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンを中火にかけ、ベーコンを入れてサッと炒める。かぶを加えて炒め合わせ、酒を振り入れて蓋をし、1~2分程蒸し煮にする。
- ③茎と葉も加えて炒め合わせ、しんなりしたら、しょうゆ、塩、こしょうを入れて全体を混ぜ合わせる。