

野菜大好きレシピ

平成29年4月号
健康子ども課 栄養士

今年度も、お弁当作りの手助けになればと『野菜大好きレシピ』を作成します。どうしても、好きなメニューに偏りがちになるとと思いますが、そんなときのあと一品にぜひ作ってみてください。できるだけ、旬の野菜を使ったおかずを紹介していきたいと思います。野菜を使ったおかずを入れて、栄養バランスのよい弁当を心がけましょう。



玉ねぎの肉巻ソテー



【時間:15分】



☆材料☆ (2人分)

- 玉ねぎ……………1/2 個
- 豚薄切り肉……………60g
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- 油……………大さじ1/2
- A { しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1/2

新玉ねぎがを使う時は、火が通りやすいので加熱時間を短めに！

☆作り方☆

- ①半分に切った玉ねぎを1cm幅に切り、電子レンジで2分位加熱する。Aの調味料を合わせておく。
- ②豚肉を広げて軽く塩こしょうをし、小麦粉を茶こし等で薄く振りかけ、①の玉ねぎをのせて巻く。
- ③フライパンに油を敷いて中火で熱し、②の巻き終わりを下にしてこんがり焼き、ひっくり返して蓋をして弱火で1~2分蒸し焼きにする。
- ④蓋を取って汁気を飛ばし、Aの調味料を入れてフライパンをゆすりながら味を絡ませる。



塩昆布和風サラダ



【時間:10分】



☆材料☆ (4人分)

- きゅうり……………1本
- キャベツ……………1枚
- 人参……………15g
- A { かつお節……………小1/2袋
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩昆布……………10g
- 白いりごま……………少々

塩昆布やかつお節で和風味に。青じその千切りを加えてもおいしいです！お好みでどうぞ。

☆作り方☆

- ①きゅうりは斜め切りにしてから千切り、キャベツと人参も千切りにする。
- ②①にAの材料を和えたら出来上がり。