

野菜大好きレシピ

平成29年5月号
健康子ども課 栄養士

新年度が始まって1か月が過ぎ、疲れが見え始める頃ではないでしょうか？朝ごはんをしっかり食べて登校できるようにしましょう。今月は、小・中学校では運動会や体育祭などが行われます。弁当作りは大変だと思いますが、定番になったおにぎらずなどはいかがでしょう？肉や野菜が一度に食べられるおすすめメニューです。



ビビンバ風おにぎらず



【時間:25分】



☆材料☆ (1個分)

- ・ご飯……………160g
- ・海苔……………1枚
- ・豚薄切り肉……40g
- A { しょうゆ……大さじ1/2
- みりん……大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- ・もやし……………20g
- ・ほうれん草……10g
- ・人参……………5g
- B { ごま油……小さじ1/5
- 鶏がらスープの素…小さじ1/5
- しょうゆ……小さじ1/3
- 塩……………少々
- ごま……………適量
- ・卵……………1個
- ・レタス……………1枚

豚肉を炒めるときにコチュジャンを使うと辛みがでて大人向けに！

☆作り方☆

- ①【目玉焼き】弱火で裏表じっくりと焼く。【豚肉】豚肉を1cm幅の細切りにし、Aの調味料を揉みこみ、フライパンで汁気がなくなるまで炒める。【ナムル】ほうれん草は3cm長さ、人参は3cm長さのせん切りにして、もやしといっしょに茹でて水気をよく切り、Bの調味料で和える。
- ②ラップ→海苔を◆のように置く→ご飯を真ん中に四角に置く◆→レタス→【豚肉】→【目玉焼き】→【ナムル】→レタス→ご飯の順に乗せ、海苔で包む。最後にラップで包み、なじませて半分に切る。



エビとブロッコリーのサラダ



【時間:10分】



☆材料☆ (4人分)

- ・むきえび……………100g
- ・ブロッコリー……1/2株
- ・茹で卵……………1/2個
- ・玉ねぎ……………1/8個
- ・マヨネーズ……大さじ3
- ・粒マスタード……小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・塩……………適量
- ・ブラックペッパー…適量

ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせたオーロラソースでもおいしいですよ！

☆作り方☆

- ①えびとブロッコリーは茹でる。茹で卵は粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をよく切っておく。
- ②①の茹で卵と玉ねぎ、調味料を混ぜ合わせ、茹でたえびとブロッコリーに絡めるように混ぜる。

レシピは、山田町ホームページに掲載しています。カラーで見ることができるので、ぜひご覧ください！