

# 野菜大好きレシピ

平成29年11月号  
山田町役場健康子ども課

風邪予防には、ウイルスに対する抵抗力、免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事することがコツです。今が旬のほうれん草や大根、柿などにはビタミンCが豊富に含まれています。また、ほうれん草などの緑黄色野菜はビタミンAが豊富で、喉や鼻の粘膜を強化してくれます！



## ほうれん草と切り干し大根の胡麻和え 【時間:15分】



### ☆材料☆ (2人分)

- ・ほうれん草……………1/4 把
- ・切り干し大根……………5g
- A {
  - ・白すりごま……………小さじ2
  - ・しょうゆ……………小さじ1
  - ・砂糖……………小さじ1

カルシウムや食物繊維が豊富な切り干し大根は、戻しただけでも食感があり、おいしく食べることができます！

### ☆作り方☆

- ①ほうれん草は色よく茹でて3cmの長さに切る。切り干し大根は水でさっと洗い、水かぬるま湯で10分くらい戻し、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ③②に①をほぐしながら入れて、全体を混ぜ合わせて出来上がり。



## 大根と柿のサラダ



【時間:15分】



### ☆材料☆ (2人分)

- ・大根……………80g
- ・柿……………1/2 個
- A {
  - ・酢……………大さじ1/2
  - ・塩……………ひとつまみ
  - ・こしょう……………少々
  - ・砂糖……………小さじ1/2
  - ・オリーブオイル  
(またはサラダ油)……………小さじ1
- ・パセリ粉……………お好みで

旬の大根と柿を組み合わせ、  
ビタミンCをUP！

### ☆作り方☆

- ①大根は皮をむいていちょう切りにし、塩(分量外)を振っておく。  
しんなりしたらさっと水洗いをして水気を切る。柿は皮をむき、大根と同じようにいちょう切りにする。
- ②Aの調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ③ボウルに①を入れ、②のドレッシングで和える。