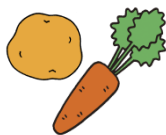


# 野菜大好きレシピ

平成29年12月号  
山田町役場健康子ども課

日に日に寒さが増してきました。そんな時は、温かい食事で体を温めましょう。冬休みがもうすぐということで、家庭で野菜たっぷりのスープを作ってみてはいかがでしょうか？ブロッコリーや白菜など、好きな野菜を入れてアレンジしてみてください。クルトンを浮かせてもおいしいですよ！



## 野菜たっぷりコーンクリームスープ



【時間:30分】



とろみをつけたい場合は、水を加える前に小麦粉を振り入れるか、牛乳を加える前に水溶き片栗粉を入れて下さい。

### ☆作り方☆

- ①野菜、ベーコンはそれぞれ1cm角くらいに切る。
- ②鍋に油を熱し、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコンを炒め、水を加えて煮る。柔らかくなってきたらキャベツ、しめじ、コーンクリーム缶、コンソメを加えて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、塩で味を調べて、沸騰直前で火を止める。

### ☆材料☆ (4人分)

- ・じゃが芋……………1個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・人参……………1/4本
- ・キャベツ……………2枚
- ・しめじ……………1/4株
- ・ベーコン……………2枚
- ・油……………適量
- ・水……………300ml
- ・コーンクリーム缶…300g
- ・コンソメ……………小さじ2
- ・牛乳……………200ml
- ・塩……………少々



## 小松菜とキャベツのエビツナ和え



【時間:15分】



### ☆作り方☆

- ①キャベツは太めのせん切り、小松菜は3cmの長さに切り、一度に茹でて水気を絞る。
- ②①に干しエビ、油を切ったツナ缶、Aの調味料を混ぜ合わせてできあがり。

### ☆材料☆ (2人分)

- ・小松菜……………1/2束
- ・キャベツ……………1枚
- ・干しエビ……………大さじ1
- ・ツナ缶……………1/2缶
- A { ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・ごま油……………少々

小松菜、干しエビはカルシウムが多い食材です。ごま油の風味とツナ缶でとても食べやすい一品です。