

野菜大好きレシピ

平成30年1月号
山田町役場健康子ども課

冬休みが終わり、生活リズムが乱れている人はいませんか？早寝早起きをして生活リズムを戻しましょう。寒さにさらしながら育てる寒締めほうれん草は、肉厚で、ビタミンCがほうれん草に比べて高く、糖度も高くなります。お浸しで食べてもとてもおいしく、この時期にぜひ食べてほしい食材の一つです。



寒締めほうれん草の卵炒め



【時間:15分】



☆材料☆ (3人分)

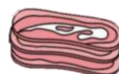
- ・寒締めほうれん草…1/2袋
- ・人参……………30g
- ・卵……………1個
- A { ・牛乳……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・油……………適量
- ・バター……………5g
- B { ・コンソメ……………小さじ1/3
- ・塩……………少々

☆作り方☆

- ①寒締めほうれん草はよく洗って3cmのざく切り、人参はせん切りにする。卵は割りほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱して卵を流し入れ、全体がトロツとしてきたらざっくりと混ぜ、半熟になったら取り出しておく。
- ③フライパンにバターを溶かし、人参、寒締めほうれん草の順に入れて炒め、Bの調味料を加えてさらに炒め、②の卵を戻し入れてざっくりと混ぜ合わせる。



白菜とベーコンのおかか炒め



【時間:15分】



☆材料☆ (3人分)

- ・白菜……………2枚
- ・ベーコン……………1枚
- ・油……………小さじ1
- ・めんつゆ……………小さじ2
- ・かつお節……………3g

白菜は、鍋物やスープ、炒め物などいろいろな料理に重宝します。ほうれん草と合わせて二色お浸しでもおいしいですね！

☆作り方☆

- ①白菜の芯の部分は3cm長さの短冊切り、葉の部分はざく切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱してベーコンを炒め、香りが立ってきたら白菜の芯、葉の順に加えて炒める。
- ③めんつゆを加えてさらに炒め、火を止めてかつお節を加えて混ぜ合わせる。