

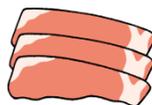
野菜大好きレシピ

平成30年2月号
山田町役場健康子ども課

今年は、インフルエンザA型もB型も流行し、油断できなくなっています。インフルエンザや風邪をひいたときは、胃腸に負担をかけず体を温めてくれるおかゆやうどん、スープなどがおすすめです。風邪予防には免疫力をつける果物やブロッコリーなどのビタミンCが効果的。また、疲労回復によい豚肉などを食べて栄養をつけ、この時期を乗り切りましょう！



ブロッコリーの肉巻きフライ



【時間:20分】



☆材料☆ (2人分)

- ・豚肩ロース(薄切り)…150g
- ・塩、こしょう…少々
- ・ブロッコリー…100g
- ・小麦粉…適量
- ・卵…1/2個
- ・パン粉…適量
- ・油…適量
- ・ソース…お好みで

☆作り方☆

- ①豚肉は塩、こしょうをしておく。ブロッコリーは、小房に分けて茹でる(電子レンジでも可)。
- ②茹でたブロッコリーを豚肉で巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけて180℃の油で揚げる。
- ③②がきつね色になったら、半分に切って盛り付ける。お好みでソースをつける。



わかめとキャベツのナムル風



【時間:15分】



☆材料☆ (2人分)

- ・新わかめ…20g
- ・キャベツ…2枚
- ・ごま油…大さじ1
- ・塩…少々
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・白いりごま…小さじ1

☆作り方☆

- ①新わかめは色よく茹でて、ざく切りにする。キャベツは太めのせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、キャベツをしんなりするまで炒める。
- ③わかめを加えてさっと炒め、塩、しょうゆ、いりごまを加えて混ぜ合わせたらできあがり。

キャベツは茹でるより炒めた方がビタミンCを摂取できます。また、炒めることで水分を抑えてお弁当向きに。