

野菜大好きレシピ

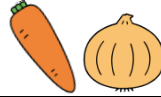
平成30年3月号
山田町役場健康子ども課

野菜には、「体の調子を整える」はたらきがあります。旬の野菜は味が濃く、栄養価が高くなるので、その時々旬の食材を取り入れることがおすすめです。また、1日350g以上の野菜を食べることを目標に（小皿で5皿分）、弁当にも2品以上の野菜料理を入れるようにしましょう。

もうすぐ春休みなので、家庭で野菜をたくさん食べられるように、ミネストローネはいかがですか？



野菜たっぷりミネストローネ



【時間:30分】



☆材料☆（4人分）

- ・玉ねぎ……………1個
- ・人参……………1/2本
- ・キャベツ……………3枚
- ・じゃが芋……………中2個
- ・ベーコン……………2枚
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・にんにく……………1かけ
- ・水……………600cc
- ・コンソメ……………小さじ2
- ・トマト缶……………1缶
- ・砂糖……………大さじ1
- ・塩こしょう……………少々

☆作り方☆

- ①野菜とベーコンを1cm角程度に切りそろえる。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火をつけ、弱火で炒めて香りを出す。
- ③②にベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツの順に入れて炒め、じゃが芋、水、コンソメ、トマト缶、砂糖を加える。沸騰したら弱火にして煮込む。
- ④野菜に火が通ったら、塩こしょうで味を調える。



もやしのごまマヨサラダ



【時間:15分】



☆材料☆（4人分）

- ・もやし……………1/2袋
- ・きゅうり……………1/2本
- ・春雨……………30g
- ・カニカマ……………4本
- A {
 - ・マヨネーズ……………大さじ2
 - ・すりごま……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・砂糖……………少々
 - ・塩こしょう……………少々

☆作り方☆

- ①もやしは電子レンジで1分半～2分加熱し、水気を切る。きゅうりは細切り、カニカマはほぐしておく。春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
- ②ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。

野菜が高騰しているので、安価なもやしを使ったレシピです。中華風でもgood!