

野菜大好きレシピ

平成30年6月号
山田町役場健康子ども課

これからの季節は、気温も湿度も高くなり、食中毒が発生しやすくなります。弁当箱や調理器具はよく洗い、熱湯消毒や塩素消毒などを行うと食中毒予防に効果的です。また、弁当箱に詰めるときも冷めたものを詰めたり、保冷剤を入れるなど工夫するようにし、「つけない・増やさない・やっつける」の3原則で予防しましょう！

かぼちゃのごま団子

【時間:20分】



《材料》4個分

- ・かぼちゃ……………1/8 個
- ・ほうれん草……………1/4 束
- ・塩こしょう……………少々
- ・とろけるチーズ……………適量
- ・いりごま……………適量
- ・油……………適量

かぼちゃが軟らかい時には、片栗粉をつなぎに入れて調整してください。

《作り方》

- ①かぼちゃの皮をとって一口大にし、ラップをして電子レンジで3分位加熱する。軟らかくなったら、マッシャーなどでつぶす。ほうれん草は茹でて、水をよく切った後みじん切りにする。
- ②①をボウルに入れて塩こしょうをして混ぜ、4等分したらラップにのせ、チーズを真ん中に入れて丸める。
- ③皿などにごまを敷き、ラップをとって全体にごまをつけ、油をひいたフライパンで両面を焼く。

枝豆とひじきのツナマヨサラダ

【時間:10分】



《材料》2人分

- ・枝豆……………60g
- ・ひじき……………10g
- ・人参……………10g
- ・ツナ缶……………1/2 缶
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・すりごま……………大さじ1
- ・めんつゆ……………小さじ2

ひじきは食物繊維もカルシウムも豊富な食材です。子どもが食べやすいようにマヨネーズ味に！

《作り方》

- ①人参は千切りにし、ひじきとともに1分程茹でて水を切って冷ます。枝豆は加熱し、さやから取り出す。ツナ缶は油を切っておく。
- ②ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせたらできあがり。