

# 野菜大好きレシピ

平成30年7月号  
山田町役場健康子ども課

もうすぐ夏休みに入りますが、生活リズムと共に食生活も乱れがちになります。朝ごはんを決まった時間に食べることで、生活リズムを整えることができるので、しっかり食べるようにしましょう。また、熱中症予防のために水分をこまめにとることが必要ですが、糖分の多いジュース類を避け、水や麦茶などにしましょう。

夏休み中の昼食の一品として、野菜をたくさん使ったカレー味の焼きうどんを紹介します！



## 焼きカレーうどん



【時間:20分】



### 《材料》2人分

- ・うどん……………2玉
- ・豚肉……………100g
- ・キャベツ……………3枚
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・人参……………20g
- ・ピーマン……………1/2個
- ・油……………大さじ1
- ・めんつゆ……………大さじ2
- ・カレー粉……………小さじ1
- ・オイスターソース…小さじ2

いつもの焼きうどんを、子どもの好きなカレー風味にアレンジ！

### 《作り方》

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切り、ピーマンは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら野菜を加えてさらに炒める。
- ③うどんを加えて全体を炒め合わせ、めんつゆにカレー粉を混ぜ合わせたものをまわし入れてさらに炒める。
- ④仕上げにオイスターソースを加え、味を調える。



## パプリカとナスのきんぴら



【時間:10分】



### 《材料》3人分

- ・パプリカ(赤・黄)…各1/2個
- ・ナス……………1/2本
- ・油……………大さじ1
- A {
  - ・しょうゆ……………小さじ2
  - ・砂糖……………小さじ2
  - ・酒……………小さじ1
  - ・みりん……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・白いりごま……………適量

パプリカはビタミンCが豊富な食材。ピーマンに比べて苦味がなく、食べやすい食材です。

### 《作り方》

- ①パプリカは細切り、ナスは縦半分に切り斜め切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、ナス、パプリカの順に炒め、しんなりしたら火を止める。
- ③②にAの調味料を加え、弱火で水分がなくなるまで炒める。仕上げにごま油を加え、いりごまを散らす。