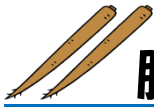


# 野菜大好きレシピ

平成30年11月号  
山田町役場健康子ども課

寒さが増し、風邪やインフルエンザが流行する季節になってきました。かからないようにするためには、バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動などがポイントになってきます。また、手洗いをしっかりとすることも重要です。生活リズムを整え、栄養豊富な旬の食材を取り入れて乗り切りましょう！



## 豚バラ巻きゴボウ唐揚げ



【時間:25分】



### 《材料》2人分

- ・ごぼう……………1/3本
- A {
  - ・しょうゆ……………大さじ1
  - ・酒……………大さじ1
  - ・砂糖……………大さじ1
  - ・水……………200ml
- ・豚バラ……………100g
- ・塩、こしょう……………少々
- ・片栗粉……………適量
- ・油……………適量

ごぼうに下味がついているので、とても食べやすいです。

### 《作り方》

- ①ごぼうの皮を包丁の背でこそぎ、4等分の長さにし、太い部分を縦半分か4等分にする。
- ②フライパンにAとゴボウを入れ、落し蓋をして中火で10分程煮る。柔らかくなったら火を止め、煮汁につけたまま5分程おく。
- ③豚バラ肉で②のごぼうを巻き、塩、こしょうをして片栗粉をまぶしたら170℃~180℃の油で揚げる。



## 小松菜のツナタマ炒め



【時間:15分】



### 《材料》2人分

- ・小松菜……………1/2袋
- ・ツナ缶……………1/2缶
- ・卵……………1個
- ・かつお節……………1/2パック
- ・塩、こしょう……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1

小松菜をさっと茹でると食べやすくなりますが、茹でずに炒めてもOKです！

### 《作り方》

- ①小松菜はさっとゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。ツナ缶は油を切っておく。
- ②フライパンを熱し、ごま油をひいてツナ缶、小松菜を炒め、かつお節を加えてから割りほぐした卵を加える。卵がほぼ固まるまで触らないようにし、固まったら塩こしょう、しょうゆを回しかけ、全体に混ぜ合わせる。