

野菜大好きレシピ

平成30年12月号
山田町役場健康子ども課

もうすぐ冬休み。生活リズムや食生活が乱れがちになると思いますが、栄養が偏れば体調を崩しやすくなってしまいますので、欠食することなく3食しっかり食べるようにしましょう。ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜にはビタミンAが豊富で、喉や鼻の粘膜を強化してくれるため、風邪予防におすすめです。



野菜たっぷりほうれん草ソテー



【時間:15分】



《材料》4人分

- ・ほうれん草……………1/2 束
- ・じゃが芋……………1 個
- ・玉ねぎ……………1/4 個
- ・しめじ……………1/2 株
- ・ベーコン……………2 枚
- ・コーン缶……………小 1/2 缶
- ・バター……………10g
- ・コンソメ……………大さじ 1/2
- ・塩、こしょう……………少々

最後に粉チーズをふったり、とろけるチーズをのせて加熱しても◎

《作り方》

- ①ほうれん草は3cm長さに切る。じゃが芋は皮をむいて5mm幅の半月切りにし、電子レンジで3分程加熱しておく。玉ねぎはスライス、しめじはほぐしておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②熱したフライパンにバターを溶かし、スライスした玉ねぎを入れて炒め、透明になってきたらベーコンとしめじを加えてさらに炒める。
- ③じゃが芋を加えて焦げ目がつくまで炒めたら、ほうれん草と汁気を切ったコーン缶を加え、ほうれん草がしんなりしてきたらコンソメを入れて全体に混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。



ブロッコリーのごま味噌和え

【時間:10分】



《材料》4人分

- ・ブロッコリー……………1/2 株
- A {
 - ・味噌……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・マヨネーズ……………大さじ2
 - ・白すりごま……………大さじ2

味噌、マヨ、ごまで、和風で濃厚な味付けでブロッコリーによく絡み、お弁当におすすめです！

《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でるか電子レンジで加熱する。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、ブロッコリーを加えてよく和える。