

# 野菜大好きレシピ

平成31年2月号  
山田町役場健康子ども課

インフルエンザの流行が拡大してきています。正しい手洗いやマスクの着用など予防対策が必要です。また、体の抵抗力を高めるためには、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取が必要なので、主食、主菜、副菜を揃えた食事をするように心がけましょう。



## 切り干しシャキシャキサラダ



【時間:15分】



### 《材料》2人分

- ・切り干し大根……………15g
- ・きゅうり……………1/6本
- ・人参……………10g
- ・塩……………少々
- ・冷凍枝豆……………4房
- ・ツナ缶……………1/4缶
- A { ・マヨネーズ……………小さじ2
- ・しょうゆ、砂糖…各小さじ1/2
- ・塩……………少々

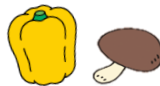
揉み洗いすることで、日向臭さが減ります。

### 《作り方》

- ① 切り干し大根は揉み洗いして10分位水につけてもどし、絞っておく。きゅうり、人参は細切りにして塩を振って5分おき、水気を絞る。枝豆は解凍して房から出す。
- ② ツナ缶の油を切ってAと混ぜ合わせ、①を和える



## 揚げない豚小間酢豚



【時間:25分】



### 《材料》2人分

- ・豚小間肉……………150g
- ・酒、しょうゆ……………各小さじ1
- ・片栗粉……………適量
- ・油……………適量
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・人参……………40g
- ・パプリカ……………1/4個
- ・しいたけ……………1枚
- A { ・しょうゆ、酢、水…各大さじ1
- ・トマトケチャップ、砂糖、みりん…各大さじ1/2
- ・鶏がらスープの素、ごま油……………各少々
- ・片栗粉……………小さじ1/2

玉ねぎ、人参は電子レンジを使って時短に！

### 《作り方》

- ① 豚肉に酒、しょうゆで下味をつけ、片栗粉も加えて揉みこむ。玉ねぎは大きめの角切り、その他は乱切りにし、玉ねぎ、人参は電子レンジで1～2分位加熱して火を通しておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を一口大に丸めて両面を焼く。中まで火が通ったら取り出しておく。
- ③ ペーパーで余分な油を取り除き、野菜を入れて炒め、火が通ったら豚肉を戻し入れる。混ぜ合わせたAの調味料を加え、とろみがついたら出来上がり。