

野菜大好きレシピ

平成31年3月号
山田町役場 健康子ども課

野菜には、ビタミンやカロテン、食物繊維など体の調子を整えてくれる栄養素がたくさん含まれています。1日の目標摂取量は350g以上ですが、摂取できていないというのが現状です。火を通してカサを減らして食べるなど、小鉢で1日5皿分は食べるように心がけましょう。



キャベツと玉ねぎのマヨカレー炒め



【時間:20分】



《材料》3人分

- ・鶏胸肉……………150g
- A { ・カレー粉……………大さじ 1/2
- ・酒……………大さじ 1/2
- ・片栗粉……………大さじ 1
- ・油……………適量
- ・キャベツ……………100g
- ・玉ねぎ……………1/4 個
- ・ブロッコリー……………50g
- B { ・カレー粉……………小さじ 1
- ・マヨネーズ……………大さじ 2
- ・ウスターソース……………小さじ 1/2
- ・塩、こしょう……………適量

《作り方》

- ① キャベツと玉ねぎはざく切りにする。鶏胸肉は一口大の削ぎ切りにし、Aの調味料を揉みこむ。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② 鶏胸肉に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで両面を焼いて中まで火を通し、一度取り出しておく。
- ③ Bの半量を入れて玉ねぎを炒め、火が通ったら②、キャベツ、残りのBを加えてさらに炒める。キャベツがしんなりしたらブロッコリーを加え、ウスターソースと塩、こしょうで味を調える。



ほうれん草ともやしの簡単ナムル



【時間:10分】



《材料》3人分

- ・ほうれん草……………1/2 束
- ・もやし……………1/2 袋
- ・人参……………15g
- ・鶏がらスープの素……………大さじ 1/2
- ・ごま油……………大さじ 1/2
- ・塩……………少々
- ・白すりごま……………大さじ 1
- ・韓国のり……………2 枚

もやしは水分が出やすいので、かつお節を加えて汁気を吸わせても◎

《作り方》

- ① ほうれん草は3cm長さ、人参は千切りにし、もやしとともに耐熱容器に入れてラップをし、2~3分位加熱する。
- ② 加熱したら水気を切り、熱いうちに鶏がらスープの素を入れて和え、ごま油と塩も加えてさらに和える。
- ③ すりごま、ちぎった韓国のりを加えたらできあがり。