

野菜大好きレシピ

令和4年6月号
山田町役場健康子ども課

6月は「食育月間」です。食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。「食」は、私たちが生きていく上で必要不可欠なもので、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。望ましい食生活を身につけるため、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の栽培や収穫、郷土料理の伝承など、様々な食経験をさせてあげましょう。

中華風グリーンサラダ

【時間:10分】



エネルギー：133Kcal 野菜摂取量：85g 食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ①きゅうりは輪切りにして塩もみし、しっかり水気をきる。レタスはひと口大にちぎり、水菜は3cm長さにきる。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、軽く油を切ったツナを加えてよく和え、最後にいりごまを散らす。

《材料》2人分

- ・ツナ缶……………1缶
- ・きゅうり……………1/2本
- ・塩……………少々
- ・サニーレタス……………2枚
- ・水菜……………1株

- A
- しょうゆ……………小さじ1
 - 鶏がらスープの素…小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - レモン汁……………小さじ1/3
 - 白すりごま……………大さじ1
 - ごま油……………小さじ2
 - ・白いりごま……………小さじ1

給食日
6/17(金)

アスパラ入りガーリック炒め

【時間:20分】



エネルギー：171Kcal 野菜摂取量：163g 食塩相当量：0.7g

《作り方》

- ①鶏むね肉はそぎぎりにし、袋にAと一緒にに入れて揉みこむ。アスパラは太めの斜め切り、キャベツはざく切り、パプリカは細切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくがきつね色になったら取り出して、鶏肉を入れて両面を焼いて取り出す。
- ③アスパラ、キャベツ、パプリカの順に入れて炒め、②の鶏肉を戻し入れて塩、こしょうで味を調える。

《材料》2人分

- ・鶏むね肉……………100g
- A
- 酒……………大さじ1/2
- 塩、こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- ・アスパラガス……………2本
- ・キャベツ……………2枚
- ・パプリカ……………1/4個
- ・にんにく……………1かけ
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・塩、こしょう……………適量