

# 野菜大好きレシピ

令和4年5月号  
山田町役場健康子ども課

新年度が始まって1カ月が過ぎ、疲れが見え始めているころではないでしょうか。まずは、エネルギー源となる朝ご飯をしっかり食べることが大切です。また、偏りなく様々な食材を食べることで体に必要な栄養をとることができます。今回紹介する「キャベツとブロッコリーの卵炒め」は、ご飯・パンどちらにも合い、タンパク質もビタミンも両方取れ、簡単に作ることができるので忙しい朝にもお勧めです。



## キャベツとブロッコリーの卵炒め



【時間:15分】



### 《材料》2人分

- ・キャベツ……………200g
- ・ブロッコリー………150g
- ・ベーコン……………2枚
- ・卵……………1個
- ・油……………小さじ2
- A [ 鶏がらスープの素…小さじ1
- 酒……………大さじ1
- ・粗びき黒こしょう…お好みで



エネルギー：175Kcal 野菜摂取量：175g 食塩相当量：1.1g

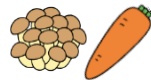
春キャベツを使うときは、火が通りやすいのでサッと炒めるのがポイント！

### 《作り方》

- ①キャベツは太い芯があれば切り落とし、ざく切りにする。ブロッコリーは子房に分けて電子レンジで2分程加熱する。ベーコンは1cm幅に切る。卵は割りほぐしておく。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。キャベツを加えてさらに炒め、しんなりしてきたらフライパンの端に寄せ、空いた場所に卵を流し入れて炒り卵を作る。ブロッコリーを加えて全体を炒め合わせる。
- ③②にAの調味料で味付けし、お好みで粗びきこしょうを振りかける。



## 小松菜のガリバタチキン



【時間:20分】



### 《材料》2人分

- ・小松菜……………1/2把
- ・人参……………60g
- ・しめじ……………1/2株
- ・鶏もも肉……………200g
- A [ 酒、しょうゆ……各小さじ1
- おろしにんにく…2cm
- おろししょうが…2cm
- 塩、こしょう……少々
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・バター……………20g
- ・おろしにんにく……2cm
- B [ しょうゆ、酒……各大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2

エネルギー：372Kcal 野菜摂取量：103g 食塩相当量：2.4g

### 《作り方》

- ①小松菜は3cm長さに切り、人参は細切り、しめじは石づきを落として子房に分ける。
- ②鶏肉はひと口大に切り、Aを加えて揉みこむ。片栗粉を加えてさらに揉みこむ。
- ③フライパンにバターを溶かし、おろしにんにくを加え、鶏肉を入れて両面をこんがり焼く。
- ④小松菜、人参、しめじを加えて炒め合わせ、Bを加えてとろみがつくまで煮からめる。