

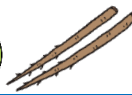
野菜大好きレシピ

令和4年10月号
山田町役場健康子ども課

10月に入り、肌寒い日が多くなってきました。寒い季節には、血行や代謝をよくし体を温めてくれる旬の根菜類を使った料理や温かいスープなどがおすすめです。これからますます寒くなってくるので、体を温めてくれる食事をして風邪をひかないように気をつけましょう。



かぼちゃとキャベツのホットサラダ



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・かぼちゃ……………120g
- ・キャベツ……………50g
- ・ごぼう……………20g
- ・ベーコン……………20g
- ・油……………小さじ1



- A
- マヨネーズ……………大さじ1
 - 粒マスタード……………小さじ1/2
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - 塩……………少々

キャベツの代わりにブロッコリーにするのもおすすめです。

エネルギー：172Kcal 野菜摂取量：95g 食塩相当量：0.8g

《作り方》

- ①かぼちゃは7mm幅のいちょう切りにし、ラップをしてレンジで3分程加熱する。キャベツは1.5cm角に切り、ラップをして30秒程加熱し水気を切る。ごぼうはささがきにして茹で、ザルに上げて冷ましておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、油を熱したフライパンでカリカリになるまで焼き、ペーパーで油を切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を入れてよく和える。



さつまい



【時間:30分】



《材料》2人分

- ・鶏もも肉……………60g
 - ・大根……………80g
 - ・さつまい……………60g
 - ・ごぼう……………20g
 - ・にんじん……………20g
 - ・油揚げ……………20g
 - ・しめじ……………15g
 - ・だし汁……………400ml
- A
- 味噌……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 小ねぎ……………適量

エネルギー：171Kcal 野菜摂取量：99.5g 食塩相当量：1.7g

《作り方》

- ①鶏もも肉はひと口大に切る。大根、人参は半月切り、さつまいはよく洗って皮付きのまま1cm幅の輪切り又は半月切りにして水にさらす。ごぼうはささがきにして水にさらし、油揚げは油抜きをして短冊切り、しめじはほぐしておく。
- ②だし汁に大根、ごぼう、にんじんを入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を加える。
- ③野菜がやわらかくなったらさつまいと油揚げを加え、さつまいに火が通ったらAを入れて味を調える。
- ④器に盛り、最後に小口切りにした小ねぎを散らす。