

# 野菜大好きレシピ

令和4年 11 月号  
山田町役場健康子ども課

今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。感染対策の他、免疫力を高めるために3食しっかり食べることが大切です。とくに、菌やウイルスの侵入を防ぐために粘膜の状態を良好に保ってくれるビタミンA（人参、かぼちゃ、小松菜、レバー等）、免疫細胞の働きを活性化させるビタミンC（じゃが芋、ほうれん草、果物等）などを積極的にとるようにしましょう。



## じゃが芋のカレーチャップ炒め



【時間:20分】



### 《材料》2人分

- ・じゃが芋……………2個
  - ・玉ねぎ……………1/2個
  - ・しめじ……………1/2株
  - ・ウインナー……………2本
  - ・油……………大さじ1
  - ・塩、こしょう……………少々
  - ・コンソメ……………小さじ1/4
- A
- 〔ケチャップ……………大さじ1
  - 〔ソース……………小さじ1
  - 〔砂糖……………小さじ1/2
  - 〔カレー粉……………小さじ1/4



エネルギー：221Kcal 野菜摂取量：165g 食塩相当量：1.1g

### 《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむいてくし形に切る。玉ねぎは1cm幅に切り、しめじはほぐしておく。ウインナーは斜めに1cm幅に切る。
- ②じゃが芋はレンジで3分加熱し、油を熱したフライパンで全体がカリッとなるまで焼いて取り出しておく。
- ③②のフライパンで玉ねぎ、しめじ、ウインナーを炒め、火が通ったら②を戻し入れて塩、こしょう、コンソメを入れて炒める。最後に混ぜ合わせたAを加えてさっと炒めて全体にからませる。



## 白菜と卵の中華風炒め



【時間:15分】



### 《材料》2人分

- ・白菜……………150g
  - ・人参……………40g
  - ・卵……………1個
  - ・ベーコン……………2枚
  - ・ごま油……………大さじ1/2
- A
- 〔酒……………大さじ1
  - 〔しょうゆ……………小さじ1
  - 〔鶏がらスープの素……………小さじ1/2
  - 〔塩、こしょう……………少々

エネルギー：161Kcal 野菜摂取量：95g 食塩相当量：1.4g

### 《作り方》

- ①白菜は縦半分に切り1cm幅に切る。人参は短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、溶きほぐした卵を入れて大きくかき混ぜ、半熟状になったら取り出しておく。
- ③②のフライパンに白菜、人参、ベーコンを入れて炒め、火が通ったら卵を戻し入れ、Aの調味料を加えて炒め合わせる。

戻した春雨を加えても good!