

野菜大好きレシピ

令和4年 12月号
山田町役場健康子ども課

今月に入り急に寒くなってきて、朝布団から出るのも嫌になってしまう程冷え込んでいます。そんなときこそ、朝ご飯をしっかり食べて体温を上昇させ、体を目覚めさせて生活リズムを整えましょう。

今回紹介するのは、今が旬のキャベツを使ったごまドレ和えで、ドレッシングは簡単に作れて野菜にもお肉にも合うのでお勧めです。いろいろな食材にぜひどうぞ！

キャベツとおかかのごまドレ和え

【時間:15分】



《材料》2人分

- ・キャベツ……………2枚
- ・人参……………20g
- ・塩……………ひとつまみ
- ・コーン缶……………20g
- A
 - マヨネーズ……………大さじ2
 - 白すりごま……………大さじ1と1/2
 - ポン酢……………大さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1
 - ごま油……………小さじ1
- ・かつお節……………2g

給食日

12/19(月)

エネルギー：170Kcal 野菜摂取量：90g 食塩相当量：0.8g

《作り方》

- ①キャベツは太めのせん切り、人参は千切りにし、袋に入れて塩をふって揉みこみ10分程おく。
- ②Aをボウルに混ぜ合わせておき、水気を絞った①の野菜とコーン缶を入れ、かつお節も加えて和える。

冬野菜の大根や寒締めほうれん草でもおいしいです！

じゃが芋のカレーグラタン

【時間:30分】



《材料》2人分

- ・じゃが芋……………小1個
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ブロッコリー……………60g
- ・鶏ひき肉……………100g
- ・塩、こしょう……………少々
- ・バター……………30g
- A
 - 薄力粉……………大さじ1と1/2
 - カレー粉……………小さじ1/2
- ・牛乳……………300g
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1/4
- ・とろけるチーズ……………30g

エネルギー：467Kcal 野菜摂取量：145g 食塩相当量：1.3g

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむいて5mm幅の半月切りにし、ラップをして2分程加熱する。玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは子房に分け、ラップをしてレンジで1分程加熱する。
- ②フライパンにバターを熱し、鶏ひき肉、玉ねぎを炒め、火が通ったらAを振り入れて弱火で炒め合わせる。
- ③牛乳を3回くらいに分けて加え、その都度よく混ぜて中火で煮る。とろみがついたらじゃが芋、ブロッコリー、コンソメを加えて混ぜ合わせる。
- ④グラタン皿に③を入れ、チーズをのせて200℃のオーブンで10分程加熱し、焼き色がつくまで焼く。