

野菜大好きレシピ

令和5年1月号
山田町役場健康子ども課

今年は全国各地で大雪になっていますが、山田町は1月になっても雪が積もらず、冬らしくない天候ですがやはり寒さが身に染みる季節です。そんな時は、温かいミルクスープはいかがですか？今回は、旬のほうれん草や鮭を使ったスープで、体の芯から温めてくれるメニューです。新学期が始まり忙しい朝でも、夜多めに作れば朝温めるだけでしっかり食べられるのでおすすめです。



ほうれん草と鮭のミルクスープ



【時間:30分】



《材料》2人分

- ・ほうれん草……1/3束
- ・生鮭……2切れ
- ・玉ねぎ……1/3個
- ・しめじ……1/3株
- ・コーン缶……15g
- ・バター……大さじ1
- ・小麦粉……大さじ2
- ・牛乳……400ml

- A
- 〔コンソメ……2g
 - 〔塩……小さじ1/3
 - 〔こしょう……少々

給食日
1/19(木)

エネルギー：344Kcal 野菜摂取量：118g 食塩相当量：1.7g

《作り方》

- ①ほうれん草は茹でて3cm長さに、鮭は皮と骨を取り除き一口大のそぎ切りにする。しめじはほぐしておく。
- ②鍋にバターを中火で熱し、玉ねぎ、しめじの順に入れて炒め、しんなりしたら小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を少しずつ入れてその都度手早く混ぜてとろみをつける。
- ③②に鮭を加えて弱火にし、5分程煮てAの調味料を加えて味を調べ、ほうれん草、コーンを加えてひと煮立ちさせる。



大根と水菜のごまみそ和え



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・大根……100g
- ・水菜……1/3袋
- ・人参……15g

- A
- 〔味噌……小さじ1と1/2
 - 〔砂糖……小さじ1と1/2
 - 〔めんつゆ……小さじ1/3
 - 〔白すりごま……大さじ1と1/2

茹でると水分がたくさん出るのでしっかり水気を絞りましょう。大根を塩もみしてサラダでも◎

エネルギー：60Kcal 野菜摂取量：93g 食塩相当量：0.6g

《作り方》

- ①大根と人参は4cm長さのせん切り、水菜も4cm長さに切り、沸騰した湯でさっと茹でて水にさらし、ザルにあげて水気をきる。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①の水気をギュッと絞って加えてよく和える。