

野菜大好きレシピ

令和5年2月号
山田町役場健康子ども課

今年はインフルエンザとコロナの同時流行が心配されていましたが、体調は崩していませんか？主食・主菜・副菜を食卓に並べ、栄養バランスの整った食事と運動、休養を心がけましょう。

学齢期は成長が著しく、カルシウムや鉄分の摂取が特に必要な時期です。今回紹介するメニューの厚揚げは、カルシウムも鉄分も豊富な食材で、カルシウムはビタミンDと、鉄分はビタミンCと一緒にとると吸収率が上がるので組み合わせて食べるようにしましょう。※ビタミンDは日光を浴びると皮下でも作られます。



小松菜と厚揚げの味噌炒め



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・小松菜……………100g
- ・人参……………30g
- ・厚揚げ……………60g
- ・豚ひき肉……………60g
- ・春雨……………20g
- ・ごま油……………大さじ 1/2
- ・味噌……………大さじ 1/2
- ・しょうゆ……………大さじ 1/2
- ・みりん……………大さじ 1/2
- ・砂糖……………小さじ 1/2
- ・おろしにんにく…小さじ 1/2

給食日
2/17(金)

エネルギー：218Kcal 野菜摂取量：65g 食塩相当量：1.3g

《作り方》

- ①小松菜は3cm長さ、人参は3cm長さのせん切り、厚揚げは短冊切りにする。春雨は戻しておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉、人参の順に炒める。火が通ったら厚揚げを加えてさらに炒める。
- ③厚揚げに軽く焼き色がついたら、小松菜と春雨を加えてさっと炒め、混ぜ合わせたAの調味料を入れて炒め合わせる。



ブロッコリーとれんこんのオーロラ炒め



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・ブロッコリー……………100g
- ・れんこん……………60g
- ・むきえび……………60g
- ・片栗粉……………適量
- ・オリーブオイル……………適量
- ・マヨネーズ……………大さじ 1
- ・トマトケチャップ…大さじ 1
- ・しょうゆ……………小さじ 1
- ・おろしにんにく…小さじ 1/3
- ・レモン汁……………お好みで
- ・粗びきこしょう…お好みで

エネルギー：185Kcal 野菜摂取量：80g 食塩相当量：1.1g

《作り方》

- ①ブロッコリーは子房に分けて固めにゆでておく。れんこんは5mm幅で、大きさによって半月切りにする。
- ②れんこんとむきえびはキッチンペーパー等で水分をふき取り、片栗粉をまぶしてオリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。
- ③②にブロッコリーを加え、混ぜ合わせたAの調味料を入れて炒め合わせ、お好みでレモン汁と粗びきこしょうをかける。

レモン汁や粗びきこしょうを加える
とさっぱりして◎