

野菜大好きレシピ

令和5年4月号
山田町役場健康子ども課

4月は新生活が始まり、生活スタイルが変わるなど食生活も乱れがちです。欠食することなく、3食食べるように心がけましょう。とくに、若い世代の野菜の摂取不足が課題になっているため、野菜をたくさん食べてもらえるよう、旬の野菜を取り入れたおすすめレシピを紹介していきます。また、町ホームページでは、カラーで見ることができ、過去のレシピもたくさん掲載しているので、ぜひ作ってみてください。

ごぼうと牛肉の甘辛炒め

【時間:20分】



《材料》2人分

- ごぼう……………1/3本
- 牛小間切れ肉……………60g
- 糸こんにゃく……………80g
- ごま油……………小さじ2
- A [しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 白いりごま……………適量

新ごぼうとごまの香りがよく、味がしっかり染みてご飯がすすみます。

エネルギー：171Kcal 野菜摂取量：50g 食塩相当量：1.3g
《作り方》

- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、水に3分さらして水気をきる。牛肉は細かめに切る。糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、30秒程茹でてあく抜きしザルに上げる。
- ②フライパンにごま油を熱し、ごぼうを炒める。しんなりしてきたら牛肉も加えて炒め、火が通ったら糸こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ③②にAを加えて煮からめ、最後にごまを散らす。



春キャベツとアスパラのペペロンチーノ



【時間:15分】



《材料》2人分

- キャベツ……………2枚
- アスパラガス……………3本
- むきエビ……………60g
- にんにく……………1かけ
- 赤唐辛子……………1/2本
- オリーブ油……………大さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々

春キャベツは柔らかく、すぐ火が通るのでサッと炒めるのがコツ。

エネルギー：77Kcal 野菜摂取量：75g 食塩相当量：0.6g
《作り方》

- ①キャベツはざく切り、アスパラガスは根元5cm程をピーラーで皮をむき、大きめの斜め切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油と輪切りにしたにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ったらえびを加えて炒める。火が通ったらアスパラガス、キャベツの順に入れて炒め、塩、こしょうで味付けする。