

野菜大好きレシピ

令和5年5月号
山田町役場健康子ども課

みなさん、朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳や体が活発に働きます。ごはんやパンなどの主食だけではなく、魚や肉・卵・大豆製品である主菜と、野菜やきのこ類といった副菜を組み合わせると栄養バランスも整います。新年度が始まって1か月が過ぎ、疲れが見え始める頃ですが、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校できるようにしましょう。



新じゃがのツナ炒め

【時間:15分】



《材料》2人分

- ・新じゃが芋……………1個
- ・小松菜……………1/2束
- ・人参……………20g
- ・ツナ缶……………20g
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・黒コショウ……………少々
- ・粉チーズ……………大さじ1

給食提供
メニュー

新じゃがは炒めるとモチっとした食感になるのでじっくり炒めましょう

エネルギー：86Kcal 野菜摂取量：114g 食塩相当量：0.4g

《作り方》

- ①新じゃが芋はよく洗って皮をむき、1cm幅の細切りにする。小松菜は3cm程度の長さに切る。人参は皮をむき、千切りにする。
- ②フライパンに油を入れて中火にかけ、①をいれてよく炒める。
- ③②に火が通ったら、ツナをいれてさっと炒めて火を止め、塩、黒コショウ、粉チーズを入れて味を整えたら完成！



あさいとわかめの中華風スープ



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・あさり水煮……………15g
- ・塩蔵わかめ……………5g
- ・人参……………25g
- ・たけのこ水煮……………30g
- ・干しいたけ……………1枚
- ・ごま油……………小さじ1
- ・中華スープの素……………小さじ1
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1
- ・水……………360ml

エネルギー：24Kcal 野菜摂取量：55g 食塩相当量：1.1g

《作り方》

- ①人参は皮をむいて短冊切り、干しシイタケは水に戻して薄切りにする。たけのこは3cm程度の長さの細切りにする。わかめは水で洗い、食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にごま油を入れて弱火にかけ、①を入れて炒める。
- ③②に水とあさりを入れて煮込み、野菜に火が通ったら、中華スープの素と薄口しょうゆで味を整えて完成！