

野菜大好きレシピ

令和5年6月号
山田町役場健康子ども課

毎年6月は「食育月間」です。郷土料理を知ることや、生産者や食材を調理してくれる方への感謝をすること、食品ロスを減らすこと、適正体重を維持することなど、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう日々の生活を振り返ってみましょう。

梅雨に入ると、気温や湿度が高くなり、食中毒を引き起こしやすくなります。「つけない」、「増やさない」、「持ち込まない」の3原則に気を付けましょう。

枝豆入り春雨サラダ



【時間:15分】



《材料》2人分

- 春雨……………20g
- 人参……………1/10本
- コーン……………20g
- 枝豆(さや付) ……50g
- もやし……………40g

給食提供
メニュー

- A
- しょうゆ……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - ごま油……………小さじ2
 - 塩……………少々

エネルギー：128 Kcal 野菜摂取量：70g 食塩相当量：1.2g

酸味は疲労回復と食欲増進に効果的

《作り方》

- 鍋に湯を沸かし、春雨は柔らかくなるまでゆで、食べやすい長さに切る。枝豆も色よく茹で、さやから豆を取り出す。人参は皮をむいて千切りにし、もやしと一緒に茹でて、ザルにあけておく。
- ボウルにAをいれてあわせておき、①とコーンをいれて混ぜ合わせ、塩で味を整えて完成。



レタスと牛肉の甘辛味噌炒め



【時間:20分】



《材料》2人分

- 牛切り落とし肉……………150g
- レタス……………150g
- 赤パプリカ……………1/4個
- もやし……………40g
- 赤唐辛子……………ひとつまみ
- 塩コショウ……………少々
- ごま油……………小さじ2

- A
- 味噌……………小さじ2
 - 砂糖……………小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - 料理酒……………小さじ1

エネルギー：268 Kcal 野菜摂取量：125g 食塩相当量：1.1g

《作り方》

- 野菜は水でよく洗い、レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは半分の長さに切って細切りにする。
- フライパンにごま油、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ったら牛肉ともやしを加えて炒める。牛肉の色が変わったらAとパプリカを入れてさらに炒め合わせる。最後にレタスを入れてさっと混ぜ合わせたら火を止めて完成。