

野菜大好きレシピ

令和5年7月号
山田町役場健康子ども課

暑さが続く季節です。生活リズムが崩れたり、冷たいものをとりすぎたりすると、胃や腸に負担がかかるため食欲が落ち、体調不良につながります。体調を崩さず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。1日三食バランスの良い食事を心がけましょう。

また、夏が旬の野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素や水分がたっぷり含まれています。トマトやきゅうりなど生で食べられるものが多いので簡単に取り入れやすく、様々な料理にもよく合います。積極的に取り入れましょう。



とうもろこし入りチキンナゲット



【時間:30分】



《材料》6個分

- ・とうもろこし……………1/4本
- ・たまねぎ……………1/8個
- ・木綿豆腐……………120g
- ・鶏ひき肉……………90g
- ・揚げ油……………適量

- A
- 片栗粉……………大さじ3
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - マヨネーズ……………大さじ1
 - 塩……………ひとつまみ

給食提供
メニュー

エネルギー：217kcal 野菜摂取量：50g 食塩相当量：0.5g

《作り方》

- ① 豆腐は水切りをする。とうもろこしは実を切り離しておく。玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ② ボウルに①、鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にし、小判型に成形する。
- ③ フライパンに油をいれ、②を並べて中火にかける。片面2分ずつ焼いて、焼き色がついたら完成！

給食では、大豆ミートを使っています。



キャベツときゅうりのさっぱり和え



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・キャベツ……………100g
- ・きゅうり……………1/2本
- ・塩……………少々
- ・赤パプリカ……………1/8個
- ・ツナ缶……………1個

- A
- しょうゆ……………10g
 - ごま油……………8g
 - 砂糖……………5g
 - 酢……………5g

エネルギー：47kcal 野菜摂取量：85g 食塩相当量：0.4g

《作り方》

- ① キャベツは千切りにする。パプリカは3cm程度の長さの細切りにする。鍋に湯を沸かし、さっと茹でる。火を止めて冷水にさらし、ザルにあげる。
- ② きゅうりは半月切りにして斜めに切り、塩もみをしておく。
- ③ ボウルに①と②水気を絞りながらいれる。ツナを加えてほぐしながら混ぜ合わせ、合わせておいたAを回しいれ、全体的に味がいきわたるようにさらによく混ぜ合わせたら完成！