

野菜大好きレシピ

令和5年8月号
山田町役場健康子ども課

蒸し暑い日が続き、冷たいものばかり食べていませんか？ アイスなど冷たいものとりすぎは、胃腸の働きを鈍らせ、「夏バテ」を悪化させます。トマトやコーンなどの夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富で、「夏バテ予防」に効果的な食材です。8月31日の野菜8(や)31(さい)の日に合わせて、たくさん味わいましょう。



小松菜とコーンのツナごま和え



【時間:15分】



《材料》 2人分

- ・小松菜……………1束
- ・人参……………1/6本
- ・もやし……………40g
- ・ツナ缶……………30g
- ・コーン……………大さじ2

- A
- 〔白いりごま……………大さじ1と1/3
 - 〔酢……………小さじ1と1/2
 - 〔砂糖……………大さじ1と1/2
 - 〔しょうゆ……………小さじ2

給食提供
メニュー

エネルギー：203kcal 野菜摂取量：75g 食塩相当量：0.4g

《作り方》

- ①小松菜は熱湯でさっとゆでて水にさらし、よく絞ったら3cmの長さに切る。人参は皮をむいて3cmの細切りにする。鍋に水ともやしを入れて火にかけ、沸騰したら人参を入れてさっとゆで、ザルにあげる。
- ②ボウルにAを合わせ、そこに①とツナ、コーンを入れて和え、盛り付けて完成！



なすの甘辛はさみ揚げ



【時間:40分】



《材料》 2人分(4個)

- ・なす……………1本
- ・片栗粉……………適量
- ・油……………適量
- A
 - 〔鶏ひき肉……………90g
 - 〔玉ねぎ……………1/8個
 - 〔しょうが(すりおろし) ……少々
 - 〔片栗粉、酒……………大さじ1/2
 - 〔塩、こしょう……………少々
- B
 - 〔小麦粉、片栗粉……………各大さじ2
 - 〔水……………80ml
- C
 - 〔しょうゆ……………大さじ1
 - 〔砂糖……………小さじ2
 - 〔みりん、酢……………各 小さじ1
 - 〔水……………50ml
- ・白いりごま……………適量

エネルギー：264 kcal 野菜摂取量：70g 食塩相当量：1.6g

《作り方》

- ①なすは1cm幅の輪切りにし、水に5分程度さらしてアクを抜く。水気をよく切り片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aの材料と練り合わせ、4等分にする。
- ③1個につき2枚の①で②をはさみ、ボウルで軽く混ぜ合わせたBにくぐらせる。
- ④油を入れて熱したフライパンに③をいれて揚げ焼きにする。
- ⑤小鍋にCをいれ、弱火にかける。油を切った④をいれて味が全体になじむよう絡めたら火を止め、器に盛り付け、上からごまを振りかけて完成！