

野菜大好きレシピ

令和5年9月号
山田町役場健康子ども課

厳しい暑さがようやく和らいできました。実りの秋というように、秋には美味しいものがたくさん旬を迎えます。旬の食材は、新鮮で栄養価が高いことが特徴です。いろいろな料理にとり入れていただきましょう。また、ビタミンCやカリウムなどが豊富な果物もたくさん出回るので、できるだけ毎日200gを目安に食べるようにしましょう。

ポークチャフチェ

【時間:30分】



《材料》 2人分

- ・春雨……………15g
- ・豚ひき肉……………60g
- A [しょうゆ……………小さじ1/2
- 砂糖……………ひとつまみ
- おろしにんにく……………少々
- ・人参……………1/6本
- ・玉ねぎ……………1/8個
- ・チンゲン菜……………1/2株
- B [しょうゆ、みりん……………小さじ2
- 塩、こしょう……………少々
- ・ごま油……………大さじ1

給食提供
メニュー

エネルギー：170 kcal 野菜摂取量：80g 食塩相当量：2.2g

お好みでコチュジャンをいれても
おいしくいただけます。

《作り方》

- ①春雨をさっと茹でてザルにあげ、食べやすい長さに切る。ボウルに豚肉とAをいれて混ぜ合わせる。
- ②人参と玉ねぎは皮をむき3cm程度の長さに千切り、チンゲン菜は葉と茎を分けて人参と同じ長さに切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、チンゲン菜の茎を入れてさらに炒め合わせ、野菜が柔らかくなったら、チンゲン菜の葉、春雨、合わせておいたBをまわしいれ、味がなじんだら完成。

キャベツとささ身のおかか和え

【時間:20分】



《材料》 2人分

- ・ささ身……………1本
- ・酒……………大さじ1
- ・キャベツ……………2枚
- ・人参……………1/8本
- ・切り干し大根……………5g
- A [マヨネーズ……………大さじ1
- かつお節……………大さじ1/2
- 顆粒和風だし……………少々

切り干し大根はカリウム、カルシウム
などの栄養素が豊富です。

エネルギー：88kcal 野菜摂取量：38g 食塩相当量：0.3g

《作り方》

- ①鍋にささ身、酒、かぶるくらいの水を入れて弱火にかける。沸騰後1分茹で、蓋をして火を止め、冷ます。
- ②切り干し大根は水で戻し、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。人参とキャベツは3cm程度の千切りにする。※人参が固い場合はさっとゆでる
- ③ボウルに、冷めた①を裂いて入れ、②、Aと和えたら完成。