

野菜大好きレシピ

令和5年10月号
山田町役場健康子ども課

外に出ることをためらうような暑さがようやく落ち着き、朝晩が涼しいと感じられるようになりました。これからの時期はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなります。主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事を心がけ、適度に休養をとりながら過ごしましょう。



小松菜と鶏のクリーム煮



【時間:40分】



エネルギー：364 kcal 野菜摂取量：100g 食塩相当量：1.3g

《作り方》

- ① 小松菜はよく洗い、色よくゆでる。ザルに上げて冷まし、水気をしっかりと絞ったら4cm幅に切る。マカロニもゆでてザルにあげる。玉ねぎは皮をむき細切りにする。
- ② 鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこむ。
- ③ フライパンにサラダ油をいれて中火にかけ、②いれて色が変わるまで炒めたら火を止め、皿に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにバター、玉ねぎを入れて火にかけ炒める。しんなりしてきたら火を弱め、小麦粉をいれて炒める。そこに牛乳を少しずつ加えてダマにならないように気を付けながら混ぜる。
- ⑤ ④に③、水、マカロニ、小松菜をいれて混ぜる。コンソメを加えて味を整えたら完成。

《材料》 2人分

- ・鶏むね肉……………1/2枚
- A [塩コショウ……………少々
- 小麦粉……………小さじ1
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・小松菜……………1/2束
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・マカロニ……………25g
- ・バター……………大さじ1
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・牛乳……………200ml
- ・水……………150ml
- ・コンソメ……………小さじ1

給食提供
メニュー

鉄分
アップ

カルシウム
アップ



根菜ときのこの甘辛炒め



【時間:30分】



エネルギー：221kcal 野菜摂取量：105g 食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ① さつまいもは皮が付いたままよく洗う。5mm幅の輪切りにして水にさっと通し、耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで2分程度加熱する。いんげんは色よく茹で、3cm程度の長さに切る。れんこんは薄切りにする。きのこ類は食べやすい大きさに切り、ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンに油を入れて中火にかけ、さつまいも以外の①をいれて炒める。全体に油がまわり、きのこ類がしんなりしてきたら、さつまいもと合わせておいたAをいれて汁気がなくなるまで炒めたら完成。

《材料》 2人分

- ・さつまいも……………100g
- ・れんこん(水煮) ……25g
- ・えのきだけ……………1/4株
- ・エリンギ……………1/4本
- ・しいたけ……………1枚
- ・いんげん……………20g
- ・ベーコン……………2枚
- A [しょうゆ、砂糖……………小さじ2
- みりん……………大さじ1
- 料理酒……………大さじ1/2
- ・サラダ油……………小さじ2

食物繊維
アップ