

# 野菜大好きレシピ

令和5年 11 月号  
山田町役場健康子ども課

地域で生産された地場産物をその地域で消費することを『地産地消』といいます。地産地消を心がけると、消費者にも、生産者にも、環境にも良いことがたくさんあります。また、旬の食材はおいしいだけでなく、栄養も豊富です。秋が旬の食材をたくさんたべて、免疫力アップにつなげましょう。

## 根菜と豚肉のきんぴら

【時間:30分】



エネルギー：290kcal 野菜摂取量：60g 食塩相当量：0.8g

### 《材料》 2人分

- ごぼう……………1/3本
- 人参……………1/6本
- しめじ……………1/4株
- 豚ばら肉……………100g
- A [ にんにく(すりおろし) ……小さじ1/4  
しょうが(すりおろし) ……小さじ1/4  
塩コショウ……………少々
- ごま油、料理酒……………大さじ1/2
- B [ 砂糖、しょうゆ……………大さじ1/2
- いりごま、糸唐辛子……………お好みで

給食提供  
メニュー

根菜やキノコ類は食物繊維が豊富で、唐辛子にはからだの内側から温めてくれる効果があります。

### 《作り方》

- ① ごぼうは皮をこそげ取り、ささがきにする。人参は皮をむいて3cm程度の千切りにする。しめじは小房に分ける。豚肉は食べやすい大きさに切り、Aを揉みこんでおく。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚肉をいれて色が変わるまで炒める。
- ③ 色が変わったら、ごぼう、にんじん、しめじをいれて軽く炒め、料理酒をいれて蓋をし、蒸し焼きにする。野菜がしんなりしたらBをいれて全体に絡めたら火を止め、お好みでごまと糸唐辛子をかけて完成。

## キャベツと春雨の中華風スープ



【時間:20分】



エネルギー：91kcal 野菜摂取量：120g 食塩相当量：0.7g

### 《材料》 2人分

- キャベツ……………1/8個
- にんじん……………1/6本
- たまねぎ……………1/4個
- えのきだけ……………1/4株
- 春雨……………18g
- 水……………400ml
- A [ 鶏がらスープの素……………大さじ1/2  
濃口しょうゆ……………大さじ1/2  
にんにく(すりおろし) ……小さじ1/4
- B [ 白すりごま、ごま油……………大さじ1/2  
塩コショウ……………少々

### 《作り方》

- ① キャベツはざく切りにする。玉ねぎと人参は皮をむいて3cm程度の細切りにする。えのきは食べやすい長さに切る。春雨は沸騰した湯にいれて柔らかくなるまでゆで、ザルに上げる。長ければ切る。
- ② 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰してきたら、Aと①をいれて煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったら火を止め、Bを入れて混ぜ、塩コショウで味を整えて完成。