

野菜大好きレシピ

令和5年 12月号
山田町役場健康子ども課

冬休みに入ると、生活リズムや食生活が乱れがちになり、体調を崩しやすくなります。休み中でも「栄養バランスのとれた食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけましょう。また、ほうれん草や人参などの緑黄色野菜には、ビタミン類が豊富に含まれており、喉や鼻の粘膜を強化してくれる働きがあります。風邪などの予防になるため、食事に取り入れましょう。

寒締めほうれん草のバターしょうゆ炒め 【時間:20分】



エネルギー：74kcal 野菜摂取量：80g 食塩相当量：0.8g

《材料》 2人分

- ・ほうれん草……………80g
- ・マイタケ……………1/4株
- ・人参……………1/6本
- ・もやし……………30g
- ・卵……………1/2個
- ・ベーコン……………2枚
- ・バター……………15g
- ・しょうゆ……………大さじ1

寒締めほうれん草は、ビタミンCが特に多く、風邪予防にオススメ食材です

《作り方》

- ① 人参は皮をむいて千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。マイタケは手で小房に分ける。
- ② ほうれん草はよく洗って3cm程度の長さに切り、もやしは半分程度の長さに切る。
- ③ フライパンに1/2量のバターを入れ、①を炒める。1～2分炒めたら②をいれて中火にしてさらに炒めて野菜がしんなりしてきたら火を止め、皿に移しておく。
- ④ フライパンに残りのバターを入れて火にかけ、溶いておいた卵をいれてそばろを作る。そこに③を戻し、醤油を加えて全体に味がなじんだら火を止めて完成。

大根の和風サラダ 【時間:20分】



エネルギー：91kcal 野菜摂取量：92g 食塩相当量：0.5g

《材料》 2人分

- ・大根……………120g
- ・豆苗……………1/3パック
- ・鶏ささ身……………1本
- ・コーン……………大さじ2
- ・かつお節……………5g
- A
 - ごま油……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酢……………小さじ2
 - 砂糖……………小さじ1/2
- ・刻みのり……………適量

《作り方》

- ① 大根は皮をむいて5cm程度の千切りにする。豆苗はよく洗って大根と同じ長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をさっと茹でザルに上げる。
- ③ 別な鍋に湯を沸かし、ささ身を入れて茹でる。火が通ったらザルに上げ、裂く。容器にAを入れ混ぜる。
- ④ ボウルに②の水気を絞りながら入れる。そこに③とかつお節を加えて全体に味がなじむよう混ぜる。皿に盛り付け、海苔をのせて完成