

野菜大好きレシピ

令和6年1月号
山田町役場健康子ども課

1月は、おせちや雑煮、七草がゆ、みずきだんごなど、たくさんの行事食があります。これらは「その1年が良い年でありますように」と無病息災や五穀豊穰などの願いが込められて作られている古くから伝わる食文化です。みなさんは食べましたか？

これから寒さがますます厳しくなります。3食しっかり食べ、食事で体の中から温めましょう。

ひじきとほうれん草のホットサラダ 【時間:20分】



《材料》 2人分

- ・芽ひじき……………3g
- ・寒締めほうれん草……70g
- ・人参……………1/6本
- ・ツナ缶……………1/3缶
- ・ホールコーン……………20g
- A { 酢……………小さじ1弱
- 砂糖……………小さじ1/2
- 醤油……………小さじ1と1/2
- オリーブオイル……………小さじ1

給食提供
メニュー

ひじきは鉄分だけでなく食物繊維やカルシウムなどの栄養素も豊富です。

エネルギー：66 kcal 野菜摂取量：60g 食塩相当量：0.7g

《作り方》

- ①ひじきはたっぷりの水に入れて戻す。人参は皮をむいて千切りにする。ほうれん草はよく洗い、3cm程度の長さに切る。
- ②フライパンにツナを油ごと入れて中火にかけ、人参、水を切ったひじきを入れて炒め合わせる（5分程度）。
- ③②にほうれん草、コーンをいれてさらに2～3分炒めたら合わせておいたAを入れて味がなじむよう混ぜ合わせ、火を止めて器に盛り付け完成。



白菜たっぷり春巻き

【時間:25分】



《材料》 2人分

- ・白菜……………200g
- ・もやし……………40g
- ・塩……………ふたつまみ
- ・ハム……………2枚
- ・プロセスチーズ……………30g
- ・春巻きの皮……………4枚
- A { 薄力粉……………小さじ1
- 水……………小さじ2
- 揚げ油……………適量
- ・ケチャップ……………お好みで

エネルギー：214 kcal 野菜摂取量：120g 食塩相当量：1.8g

《作り方》

- ①白菜ともやしはよく洗う。白菜は3cm程度の長さの千切りにし、もやしも半分の長さに切ったらボウルに入れて塩を振り、よく混ぜて15分程なじませておく。
- ②ハムは千切りにする。チーズは1cm角に切る。
- ③春巻きの皮を広げ、手前側に水気をよく絞った①、その上に②を乗せて空気を抜くようにきつく包みながら巻いていき、巻き終わりに合わせておいたAを塗って折りたたむ。残りの3本も同様に巻いていく。
- ④フライパンに油を入れて弱火～中火にかけ、低温で③をいれて揚げる。きつね色になったら完成。