

# 野菜大好きレシピ

令和6年2月号  
山田町役場健康子ども課

岩手県は脳卒中死亡率が全国ワースト1位であり、県民の健康課題となっています。脳卒中の予防には減塩が欠かせません。県では、『毎月28日は減塩・適塩の日』と定め、減塩活動に取り組んでいます。みなさん、普段から味の濃いものを好んでいませんか？子どもの時の食習慣は大人になっても続くといわれており、今のうちに薄味に慣れた食習慣を身につけることが望まれます。だしや酸味を活用し、減塩に取り組んでみましょう。

## 鶏と野菜の甘酢炒め



【時間:35分】



エネルギー：247kcal 野菜摂取量：100g 食塩相当量：2.4g

### 《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切ってAが入ったボウルにいれて混ぜ合わせ、30分程度下味をつける。
- ② さつまいもは皮がついたままよく洗い、1cm幅のいちょう切りにする。レンコンは薄切りにして半月切りにし、人参は皮をむいていちょう切りにする。
- ③ フライパンに多めに油を入れて中火にかけ、片栗粉をまぶした①を入れて揚げ焼きにして火が通ったら皿にあげておく。そこに②を入れてこんがりとなるまで炒め、揚げ焼きにした鶏肉を戻し入れ、合わせておいたBを絡めて火を止める。皿に盛り付け、ゴマを振りかけたら完成。

### 《材料》 2人分

- ・鶏もも肉……………100g
- A [ しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- ・さつまいも……………100g
- ・れんこん(水煮) ……70g
- ・人参……………1/4本
- ・油……………適量
- B [ しょうゆ……………小さじ4
- 砂糖……………小さじ3
- 酢……………小さじ2
- ・黒ゴマ……………お好みで

給食提供  
メニュー

## 大根と小松菜のコンソメ炒め



【時間:20分】



エネルギー：112kcal 野菜摂取量：160g 食塩相当量：1.2g

### 《作り方》

- ① 小松菜は4cm程度の長さに切り、大根は4cm程度長さに切り、1cm幅の短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。マイタケは食べやすい大きさに分ける
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルと②をいれて中火にかけ、香りが出てきたらベーコンと大根を入れて炒める。大根に火が通ったら小松菜、★を加えて炒め合わせたら完成。

### 《材料》 2人分

- ・大根……………200g
- ・小松菜……………100g
- ・マイタケ……………1/4株
- ・ベーコン……………50g
- ・にんにく……………1/4かけ
- ★ [ コンソメ……………小さじ1
- 黒コショウ……………少々
- ・オリーブオイル…大さじ1

小松菜は、ほうれん草の3倍以上の  
カルシウムを含みます