

# 野菜大好きレシピ

令和6年3月号  
山田町役場健康子ども課

野菜には、ビタミンやカロテン、食物繊維など体の調子を整えてくれる栄養素がたくさん含まれています。1日の目標摂取量は350g以上ですが、約70g不足しているのが現状です。今の食事にプラス1皿（約70g）食べることがを心がけましょう。今年度も残すところあと1か月となりました。生活リズムを整え、新学期に備えましょう。

## ブロッコリーとマッシュポテトのオーブン焼き 【時間: 20分】



### 《材料》 2人分

- ・ブロッコリー……………1/4 株
- ・じゃがいも……………小 1 個
- ・にんじん……………1/5 本
- バター……………8g
- 塩コショウ……………適量
- ★ コンソメ……………小さじ 1/2
- 牛乳……………大さじ 2
- ・ピザ用チーズ……………20g
- ・コーン……………適量

エネルギー：117 kcal 野菜摂取量：128 g 食塩相当量：1.5 g

### 《作り方》

- ① ブロッコリーを小房にわける。鍋に湯を沸かし、色よくゆでたらザルにあげ、水気をしっかりと取る。
- ② じゃがいもは皮をむいて一口大にし、人参はみじん切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをして電子レンジにいれて、柔らかくなるまで加熱する。
- ③ ②をフォークなどでつぶし、★を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 皿に①、コーン、③、チーズの順に入れてオーブンでこんがりするまで焼いたら完成。

ブロッコリーの水気はしっかりととりましょう

## 厚揚げと野菜の五目あんかけ丼 【時間: 15分】



### 《材料》 2人分

- ・ごはん……………茶碗 2 杯分
- ・厚揚げ……………1 枚      ・白菜……………70g
- ・大根、人参……………各 5cm 程度
- ・たけのこ水煮……………1/8 個      ・しめじ……………1/4 株
- ・豚ひき肉……………150g
- ・ごま油……………大さじ 1
- ★水……………200ml
- ★中華スープの素……………小さじ 1
- ★砂糖……………小さじ 2      ★しょうゆ……………大さじ 2
- ◎水……………大さじ 4      ◎片栗粉……………大さじ 2

エネルギー：474 kcal 野菜摂取量：72 g 食塩相当量：2.3 g

### 《作り方》

- ① 厚揚げを湯通しし、ひと口に切る。白菜・大根・人参・たけのこを3cmの長さの短冊切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ② 鍋にごま油を入れて中火にかけ、豚肉を入れて炒める。色が変わってきたら人参を入れてさらに炒める。
- ③ 人参以外の①をいれて全体的に炒め合わせる。★をいれて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ ◎を合わせて水溶き片栗粉を作り、③に回し入れ、とろみがついたら火を止め、ごはんの上にかけて完成。