

野菜大好きレシピ

令和6年4月号

山田町役場

健康子ども課



岩手県民の野菜摂取量は減少傾向にあり、1日の目標摂取量350g以上に達していない状況です。特に若い年代が野菜不足の状況で、県では野菜の摂取量を増やすため「毎日プラス1皿の野菜」などを呼びかけています。少しでも家庭での野菜摂取量を増やすきっかけになればと、今年度も「野菜大好きレシピ」を発行します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

◆春野菜と豚肉のねぎダしがけ

【時間：20分】



エネルギー：132kcal 野菜摂取量：120g 食塩相当量：1.4g

《作り方》

- ① 野菜はよく洗い、皮をむく。キャベツは一口大に切り、人参と玉ねぎは細切りにする。しょうが、ねぎはみじん切りにし、ボウルに入れ★の調味料を合わせてねぎダシをつくる。
- ② 鍋に湯を沸かし、人参を入れて茹で、柔らかくなったらザルにあげる。その鍋にキャベツ、もやし、玉ねぎをいれてしんなりしてきたらザルにあげる。
- ③ ②の鍋の火を弱火にし、一口大に切った豚肉をいれて茹で、色が変わったらザルにあげる。
- ④ 皿に水気をよくきった②、③を盛り付け、上からねぎダシをかけて完成！

《材料》 2人分

- ・春キャベツ……………2枚程度
- ・もやし……………30g
- ・人参……………1/5本
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・豚肉……………100g

- しょうが……………ひとかけ
- ねぎ……………1/3本
- ★ ポン酢……………大さじ3
- ごま油……………小さじ1

◆新玉ねぎとわかめのスープ

【時間：15分】



エネルギー：70kcal 野菜摂取量：80g 食塩相当量：0.4g

《作り方》

- ① 新玉ねぎ、人参は皮をむき、3cm程度の短冊切りにする。たけのこも同様に切る。
- ② わかめは水にさらし、軽くもみ洗いする。水気をしぼり、小さめに切る。
- ③ 鍋に★をいれて火にかけ、①をいれて煮込む。野菜が柔らかくなったら②をいれて火を止め、塩コショウで味を整え、器に盛りつけて上からごまを振りかけて完成。

《材料》 2人分

- ・新玉ねぎ……………1/2個
- ・わかめ……………10g
- ・人参……………1/4本
- ・たけのこ（水煮）……………60g

- 水……………400ml
- ★ 鶏ガラスープの素……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………大さじ1/2

- ・白すりごま……………少々
- ・塩コショウ……………少々