

野菜大好きレシピ

令和6年5月号

山田町役場

健康子ども課



新年度が始まって1か月が過ぎ、疲れが見え始める頃ですが、みなさんはバランスのよい食事を意識していますか？ 休養（睡眠）だけでなく、様々な食品を組み合わせることで、不足しているエネルギーやたんぱく質、ビタミン類などを補うことができます。また、成長期には、骨の材料となるカルシウムなど栄養素の必要量が増えるため、乳製品も積極的にとるよう心がけましょう。

◆アスパラガスと野菜の肉みそ炒め

【時間：20分】



エネルギー：134kcal 野菜摂取量：80g 食塩相当量：1.2g

《材料》 2人分

- ・アスパラガス……2本
- ・キャベツ………1枚
- ・人参………5cm程度
- ・もやし………30g
- ・合ひき肉………60g
- ・玉ねぎ………1/2個

給食提供
メニュー

- ★

料理酒、砂糖、しょうゆ、	} 各大さじ1/2
みりん、味噌、水	
しょうが（すりおろし）……小さじ1/2	

《作り方》

- ① アスパラガスはよく洗い、根元を1cmほど切り落とし、根元から3cmほどの部分の皮をむき、2cm幅の斜め切りにする。鍋に湯を沸かし、さっと茹で、ザルにあげておく。
- ② キャベツは洗って一口大、人参は短冊切りにする。玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、玉ねぎ、合ひき肉を入れて炒める。色が変わり始めたら合わせておいた★を入れて水分がなくなるまで炒めたら、①、②をいれて野菜に火が通るまで炒め合わせたら完成。

◆ごぼうとツナのマヨサラダ

【時間：10分】



エネルギー：84kcal 野菜摂取量：40g 食塩相当量：0.5g

《材料》 2人分

- ・ごぼう………10cm程度
- ・人参………5cm程度
- ・きゅうり………5cm程度
- ・ツナ缶………1/4缶
- ・コーン（水煮）………大さじ1

- ★

マヨネーズ………大さじ1
砂糖………ふたつまみ
酢………少々
塩コショウ………少々

《作り方》

- ① ごぼうは皮をこそげて洗い、3cm程度の長さの細切りにする。人参も皮をむき、3cm程度の長さの細切りにする。耐熱容器にごぼうと人参をいれてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3～5分加熱する。
- ② きゅうりは3cm程度の長さの細切りにする。ツナ缶とコーンは水分をきっておく。
- ③ ボウルに①、②、をいれて★を加えてよくあえたら完成。