

# 野菜大好きレシピ

令和6年6月号

山田町役場

健康子ども課



毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。近年、生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、孤食、伝統的食文化の衰退、食料自給率の低迷など、食をめぐる様々な問題が生じています。町では、児童・生徒における肥満や歯有病者が多いことが課題です。改善するために、適正体重を維持することや間食の取り方を見直し、望ましい食習慣を身に付けることができるよう、日々の生活を振り返ってみましょう。

## ◆水菜と切り干し大根のシャキシャキサラダ

【時間：10分】



エネルギー：64kcal 野菜摂取量：40g 食塩相当量：1.2g

《材料》 2人分

- ・水菜……………15g
- ・切り干し大根……………8g
- ・きゅうり……………20g
- ・パプリカ……………15g
- ・コーン……………15g
- ★ツナ缶……………15g
- ★砂糖……………小さじ1
- ★しょうゆ、酢……………各大さじ1
- ・白いりごま……………お好みで

《作り方》

- ① 切り干し大根は水戻しをして5cm程度の長さに切る。鍋に湯を沸かし、さっと茹でてザルにあげておく。
- ② きゅうり、パプリカは5cm程度の長さに細切りし、水菜も5cm程度の長さに切る。
- ③ ボウルに★を合わせておく。
- ④ ③に水気をよく絞った①、②をいれて混ぜ合わせ、お好みでごまを入れ、器に盛りつけて完成。

## ◆レタスと豚肉の具だくさんスープ

【時間：15分】



エネルギー：145kcal 野菜摂取量：60g 食塩相当量：1.2g

《材料》 2人分

- ・豚バラ肉（薄切り）…70g
- ・塩コショウ……………少々
- ・春雨……………15g
- ・人参……………1/5本
- ・えのきだけ……………1/6株
- ・ねぎ……………1/5本
- ・レタス……………1枚
- ★水……………400ml
- ★鶏ガラスープの素……………小さじ2
- ★しょうゆ……………小さじ1/2
- ★塩……………小さじ1/2
- ・ごま油、黒コショウ…適量

給食提供  
メニュー

《作り方》

- ① 豚バラ肉は塩コショウを振って揉み込み、一口大の大きさに切る。人参とえのきだけは3cm程度の長さに千切りし、ねぎは斜め切りする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。春雨はお湯で戻し、短く切る。
- ② 鍋を中火にかけ豚肉と人参をいれて炒める。豚肉の色が変わったら、えのきだけとねぎ、★をいれて沸騰させる。
- ③ ②にレタスと春雨を入れたら火を止め、ごま油と黒コショウを加えて調味し、器に盛りつけて完成。