

野菜大好きレシピ

令和6年8月号
山田町役場
健康子ども課



夏は、非常に暑い室外に対して室内は冷房で冷えているため、室内外の温度差が大きくなりがちです。そういった環境を行き来することによって、体調を崩しやすくなってしまいます。夏野菜はビタミン類、ミネラルが豊富で、「夏バテ予防」に効果的な食材です。たくさん味わいましょう。

◆夏野菜と豚肉のピリ辛味噌炒め

【時間：20分】



《材料》 2人分

- ・なす……………1本
- ★油……………小さじ2
- ・かぼちゃ……………1/8個
- ・ズッキーニ……………1/5本
- ・パプリカ……………1/4個
- ・いんげん……………4本
- ◎油……………小さじ1
- ・豚バラ肉……………130g
- ・塩コショウ……………少々

- A
- 味噌、みりん……………各小さじ2
 - 酒……………小さじ1
 - おろしにんにく、コチュジャン……………各少々

エネルギー：345kcal 野菜摂取量：117g 食塩相当量：1.0g

《作り方》

- ① なすは乱切りにする。フライパンに★をいれて中火にかけ、なすを入れて転がしながら焼き、全体に焼き色が付いたら火を止め、皿に取り出す。
- ② かぼちゃは薄くスライスする。いんげんは斜めに4等分にする。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分程加熱する。ズッキーニは半分に切って斜めにスライス、パプリカは乱切りにする。
- ③ 豚肉は5cm程度の長さに切り、塩コショウをして下味をつける。
- ④ ①のフライパンに◎油をいれて火にかけ、②を入れて焼き色がつくまで焼いたら火を止め、皿に取り出す。
- ⑤ 再びフライパンを火にかけ、③を炒め、色が変わったら①、②と合わせておいたAを加え、炒め合わせたら完成。

◆じゃがいもとベーコンのカレー炒め

【時間：15分】



《材料》 2人分

- ・じゃがいも……………1個
- ・たまねぎ……………1/4個
- ・ベーコン……………40g
- ・オリーブ油……………小さじ1
- ★バター……………大さじ1/2
- ★おろしにんにく……………少々
- ・カレー粉、コンソメ……………各小さじ1/4
- ・塩コショウ……………少々
- ・パセリ粉……………適量

エネルギー：200kcal 野菜摂取量：150g 食塩相当量：1.1g

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大の大きさに切り、濡らしたキッチンペーパーで包んでから耐熱容器に入れ、電子レンジで5分程度加熱する。
- ② 玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm程度の幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油をいれて火にかけ、②を入れて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら★をいれる。
- ④ バターが溶けてきたら①、コンソメ、カレー粉を加えて全体を炒め合わせ、塩コショウで味を整えて、火を止める。皿に盛りつけ、上にパセリ粉を振りかけて完成。