

# 野菜大好きレシピ

令和6年9月号  
山田町役場  
健康子ども課



新学期が始まりました。みなさん、長い休み期間で生活リズムを崩さず、元気に過ごしていましたか？暑さがまだまだ続く9月。秋を感じるには少し早い気もしますが、十五夜やお彼岸など和食を食べる機会が多く、日本の文化を楽しむことができる月です。和食だけでなく、秋が旬の野菜や魚がたくさんあります。それらを食卓に取り入れて、食欲の秋を楽しみましょう。

## ◆秋野菜のペンネミート

【時間：20分】



エネルギー：123kcal 野菜摂取量：75g 食塩相当量：1.5g

《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かし、塩を適量入れ、マカロニを規定の時間ゆで、ザルに上げる。オリーブオイルを回し入れて混ぜ、全体に絡めておく。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンはひと口大に切り、フードプロセッサーでみじん切りにする。ナスは1cm程度の角切りにして水にさらす。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、豚ひき肉をいれて炒める。全体的に色が変わったら②をいれてさらに炒め合わせ、★をいれて蓋をして煮込む。
- ④ 全体に火が通り、調味し火を止め、①をいれて混ぜ合わせたら盛り付け、パセリを飾り、完成。

《材料》 2人分

- ・マカロニ……………15g
- ・塩……………適量
- ・オリーブオイル……………少々
- ・豚ひき肉……………30g
- ・玉ねぎ……………1/6個
- ・にんじん……………3cm程度
- ・ピーマン……………1/2個
- ・秋なす……………小1/4本
- ・油……………大さじ1/2
- ・にんにく（おろし）……………少々
- ★ ケチャップ……………小さじ4
- ★ 中濃ソース……………小さじ2
- ★ コンソメ……………小さじ1/2
- ★ 砂糖……………小さじ1/2
- ・パセリ粉……………少々

給食提供  
メニュー

## ◆小松菜とエリンギのバターソテー

【時間：25分】



《作り方》

- ① 小松菜はよく洗い、3cm程度の長さに切る。鍋に湯を沸かし、さっと茹でてザルに上げ、水気をよく絞る。エリンギと人参は3cmの長さに短冊切り、もやしは流水で洗う。コーン缶は水を切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 熱したフライパンにバターをいれ、ベーコン、人参をいれて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたらエリンギ、もやし、小松菜を入れて炒め合わせ、しょうゆで味を整えて完成。

《材料》 2人分

- ・小松菜……………1/2束
- ・エリンギ……………1/4本
- ・人参……………3cm程度
- ・もやし……………10g
- ・コーン缶……………大さじ1
- ・ベーコン……………1/2枚
- ・バター……………大さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1

エネルギー：59kcal 野菜摂取量：80g 食塩相当量：1.0g