

野菜大好きレシピ

令和6年10月号

山田町役場

健康子ども課



残暑も落ち着き、過ごしやすくなりましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。主食・主菜・副菜のバランスの取れた食事と質の良い睡眠を心がけ、体調を崩さないように過ごしましょう。

◆きゅうりとベビーホタテの中華炒め

【時間：10分】



《材料》 2人分

- ・ベビーホタテ……………100g
- ・きゅうり……………100g（1本）
- ・ごま油……………小さじ1/2
- ・しょうがチューブ……………お好みで
- ★酒……………大さじ1
- ★鶏がらスープの素……………小さじ1
- ★しょうゆ……………少々

エネルギー：71kcal 野菜摂取量：61g 食塩相当量：0.5g

《作り方》

- ① きゅうりはよく洗い、皮をピーラーで縦縞に剥く。厚さ5mm程度の輪切りにし、水気をよく拭いておく。
- ② ベビーホタテはウロ（黒い部分）を取り除く。
- ③ フライパンにごま油としょうがを入れて香りが出るまで熱し、ベビーホタテ、きゅうりを入れて炒める。
★の調味料で味付けして完成！

◆けんちん汁

【時間：25分】



《材料》 2人分

- ・だいこん……………150g
- ・じんにん……………50g
- ・ごぼう……………50g
- ・さつまいも……………30g
- ・長ねぎ……………25g
- ・木綿豆腐……………50g
- ・さつま揚げ……………1枚
- ・こんにゃく……………100g
- ・サラダ油……………少々
- ・だし汁……………400cc
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1/2

エネルギー：131kcal 野菜摂取量：152g 食塩相当量：1.8g

《作り方》

- ① 鍋にサラダ油を熱し、豆腐を入れて崩しながら炒る。
- ② ①に1cmの角切りにしただいこん、にんじん、さつま揚げ、半月切りにして水にさらしたごぼう、角切りにして水にさらしたさつまいも、角切りにして熱湯をかけたこんにゃくを入れて炒める。
- ③ 具材に油が回ったらだし汁を入れて煮る。具材に火が通ったらしょうゆ、酒を入れて火を止め、粗い小口切りにした長ねぎを散らして完成！