

# 野菜大好きレシピ

令和6年11月号

山田町役場

健康子ども課



11月も中旬を迎え、冬の訪れが身近に感じられる時期となりましたね。冬野菜がおいしい季節になりました。冬野菜は寒さに耐えるために栄養分や糖분을たくさん蓄えているので栄養価が高く、甘みが強いのが特徴です。

## ◆だいこんのさきいかサラダ

【時間：15分】



エネルギー：68kcal 野菜摂取量：63g 食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ① 切り干し大根は茹で、水気を絞って3cmの長さに切る。だいこんは皮を剥いてきゅうりとともに長さ3cmのせん切りにし、水にさらしておく。かいわれ大根は根元を切り除き、洗って水にさらす。
- ② ①の水気をよく切り、★とよく和えたら完成（さきいかが長い場合は食べやすい長さにカットしてください）。時間を置くと塩昆布の色が出てしまうので、作り置きの場合は塩昆布は食べる前に加えてください。

《材料》 2人分

- ・だいこん……………50g（5cm）
- ・きゅうり……………30g（1/3本）
- ・切り干し大根……………10g
- ・かいわれ大根……………5g
- ★ さきいか（ソフトタイプ）…20g
- 塩昆布……………5g
- ★ マヨネーズ……………小さじ2
- 白すりごま……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2

## ◆きのこぎっしりほうれん草キッシュ

【時間：45分】



エネルギー：264kcal 野菜摂取量：225g 食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ① きのこ類は石づきを取る。えのきは長さ3cmに切り、ほぐす。しめじは小房に分ける。エリンギは長さ3cmの薄切りにする。
- ② ほうれん草は洗って茹でて水気を絞り、根本を除いて長さ3cmに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①②をしんなりするまで炒め、塩を振っておく。
- ④ 解凍しておいたパイシートの端を重ねて広げ、めん棒でタルト型より少し大きくなるように伸ばす。タルト型に敷き、フォークでそこにまんべんなく穴をあける。
- ⑤ ③を入れ、よく混ぜた★を流し、200℃のオーブンで20～30分焼いたら完成！

《材料》 2人分

- ・えのき……………200g（1袋）
- ・しめじ……………100g（1/2袋）
- ・エリンギ……………50g
- ・ほうれん草（冷凍でもO）…100g（1/2束）
- ・ベーコン……………20g（1枚）
- ・サラダ油……………小さじ1弱
- ・塩……………少々
- ★ 卵……………2個
- 牛乳……………50cc
- ピザ用チーズ……………50g
- ・冷凍パイシート……………2枚