

野菜大好きレシピ

令和元年9月号
山田町役場健康子ども課

夏の暑さが和らぎ、過ごしやすい気候になってきました。今の時期は、夏野菜と秋野菜が店頭に並び、種類が豊富です。様々な料理に野菜を取り入れてみましょう。今回は、冷蔵庫にありがちなキャベツともやしに、カルシウムが豊富なチーズ、食物繊維やカリウムが豊富な地元食材のわかめを使った料理を紹介します。



キャベツたっぷりチーズ春巻き



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・春巻きの皮……………2枚
- ・キャベツ……………1枚
- ・ハム……………1枚
- ・とろけるスライスチーズ…2枚
- ・トマトケチャップ……………小さじ1
- ・黒こしょう……………少々
- ・水溶き小麦粉……………適量
- ・油……………適量

具材は火の通りを気にしなくてよいので、きつね色になれば◎中身が出ないようにしっかりとめましょう！

《作り方》

- ①キャベツとハムはせん切りにする。
- ②春巻きの皮にチーズをのせ、チーズの上にトマトケチャップをまんべんなく塗る。その上に、キャベツ、ハムをのせ、黒こしょうを振りかけて巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
- ③フライパンに油を多めに引き、色よく揚げ焼きする。



もやしとわかめのそぼろ炒め



【時間:15分】



《材料》3人分

- ・もやし……………1/2袋
- ・塩蔵わかめ……………6g
- ・豚ひき肉……………60g
- ・ごま油……………小さじ1
- ・にんにく(チューブ)…小さじ1/2
- A {
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・みりん……………小さじ2
 - ・酒……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1/2
 - ・片栗粉……………小さじ1/3
- ・バターピーナッツ……6粒

お好みにコチュジャンを加えても◎

《作り方》

- ①塩蔵わかめは水で軽く戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。Aの調味料は混ぜ合わせておく。バターピーナッツは砕いておく。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけて、豚ひき肉を炒める。
- ③②にもやしとわかめを加えて強火でさっと炒め、Aの調味料を加えて炒め合わせる。最後にバターピーナッツを散らす