

野菜大好きレシピ

令和元年11月号
山田町役場健康子ども課

インフルエンザが流行する季節になってきました。今年は例年よりも早く、過去 10 年間で最も早い流行入りとのこと。手洗いをしっかりし、十分な栄養と休養をとり、体調管理に気を付けましょう。体温が下がると免疫力が低下し、臓器の機能が低下するので温かい料理もおすすめです。

ごぼうのベーコンエッグ炒め

【時間:15分】



《材料》3人分

- ・ごぼう……………1/2 本
- ・ベーコン……………1 枚
- ・卵……………1 個
- ・酒……………大さじ 1/2
- ・鶏がらスープの素…小さじ 1/2
- ・塩、こしょう……………少々
- ・ごま油……………適量

卵を戻し入れて混ぜすぎると、卵の色が茶色になるので混ぜすぎないように！

《作り方》

- ①ごぼうは皮をこそげ取り、さがきにして水にさらす。ベーコンは 5 mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、溶きほぐした卵を入れて、ふんわりと炒めて取り出しておく。
- ③②のフライパンでベーコンを炒め、さらに水切りしたごぼうを加えて 4～5 分程炒める。
- ④酒を回し入れ、鶏がらスープの素を入れて炒め、塩こしょうで味を調える。卵を戻し入れて大きく混ぜ合わせたら火を止めてできあがり。



白菜とツナのごま味噌和え



【時間:10分】



《材料》3人分

- ・白菜……………2 枚
- ・塩……………少々
- ・ツナ缶……………1 缶
- A {
 - ・白すりごま……………大さじ 1
 - ・砂糖……………小さじ 1
 - ・味噌……………小さじ 2
 - ・しょうゆ……………小さじ 1/2

電子レンジでチンして和えるだけなので、忙しい朝にもおすすめです！

《作り方》

- ①白菜は 5 mm幅のせん切りにし、塩を振って電子レンジで 1～2 分程加熱する。ツナ缶は油を切る。
- ②ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、水気を絞った白菜とツナ缶を加えて和える。