

# 野菜大好きレシピ

令和元年12月号  
山田町役場健康子ども課

風邪予防に効果がある栄養素と言えば、ビタミンAとビタミンCがあげられます。ビタミンAは粘膜や皮膚を作る働きをする栄養素で、粘膜の機能を高めることで鼻や喉からの風邪ウイルスの侵入を防いでくれます。ビタミンCは免疫力を高めて風邪を予防してくれ、風邪をひいてしまっても回復を早めてくれます。これらを上手に取り入れて風邪予防に努めましょう。今回は、体が温まる風邪予防におすすめのスープを紹介します。

## じゃが芋と人参のカレーきんぴら

【時間:20分】



### 《材料》3人分

- ・じゃが芋……………1個
- ・人参……………3cm
- A {
  - ・しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・砂糖……………小さじ1
  - ・酒……………小さじ1
- ・カレー粉……………小さじ1/4
- ・油……………大さじ1
- ・パセリ粉……………少々

じゃが芋はビタミンC、人参はビタミンAが豊富な食材です！

### 《作り方》

- ①じゃが芋と人参はせん切りにし、じゃが芋は水にさらす。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、①の野菜を入れたら蓋をして蒸し焼きにしながら炒める。
- ③火が通ったらカレー粉を加えて全体に絡ませ、さらに、Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。

## 鮭と野菜の味噌ミルクスープ

【時間:30分】



### 《材料》4人分

- ・鮭……………2切
- ・白菜……………2枚
- ・玉ねぎ……………1個
- ・人参……………1/2本
- ・しめじ……………1/2株
- ・ほうれん草……………1/2袋
- ・水……………400ml
- ・和風、鶏ガラ顆粒だし…各小さじ1
- ・味噌……………大さじ2
- ・牛乳……………500ml
- ・塩、こしょう……………少々
- ・油……………適量

### 《作り方》

- ①鮭は3cm幅、白菜はざく切り、玉ねぎは2cm角切り、人参はいちょう切り、しめじは1本ずつにほぐす、ほうれん草は3cm幅に切っておく。
- ②鍋に油を熱し、白菜、玉ねぎ、人参、しめじを炒めて塩こしょうする。
- ③②に水と和風、鶏ガラ顆粒だしを加えて火にかけ、野菜に火が通ったら鮭も加えてアクをとりながら煮る。
- ④③に味噌と牛乳、ほうれん草を加えてひと煮立ちしたら火を止める。