

野菜大好きレシピ

令和2年4月号
山田町役場健康子ども課

バランスの良い食事や生活習慣病予防に欠かせない野菜ですが、その摂取量が少ないことが課題になっており、特に若い年代が野菜不足と言われています。家庭で野菜を食べる機会が増え、望ましい食生活が身につくよう、今年度も旬の野菜を取り入れた、野菜大好きレシピを発行します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



春野菜チーズオムレツ



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・じゃが芋……………1個
- ・油……………適量
- ・ベーコン(ブロック)…40g
- ・新玉ねぎ……………1/2個
- ・アスパラガス……………2本
- ・塩、こしょう……………少々
- ・卵……………3個
- ・ピザ用チーズ……………30g
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1/2

キャベツやピーマンなどお好きな野菜でどうぞ。

《作り方》

- ①じゃが芋は5mm幅のいちょう切りにし、ラップをして電子レンジで2分半加熱する。ベーコンは5mm幅の拍子切り、玉ねぎは5mm幅の薄切り、アスパラガスは5mm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱してベーコン、玉ねぎ、アスパラ、じゃが芋の順に加えて炒め、塩こしょうをする。
- ③ボウルに卵を割り入れ、チーズ、コンソメ、②を加えてよく混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れる。全体をかき混ぜながら卵が半熟状になったら弱火にし、蓋をして2~3分蒸し焼きにする。ひっくり返して焼き、焼き目がついたら出来上がり。



さっぱりカレー風味ツナキャベツ



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・にんにく……………1/2片
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・春キャベツ……………1/3個
- ・人参……………30g
- ・ツナ缶……………1/2缶
- ・カレー粉……………小さじ1/2
- ・塩、こしょう……………少々
- ・バター……………5g
- ・レモン汁……………小さじ1

春キャベツは水分が多くて柔らかく、ビタミンCが豊富なので、加熱時間は短めに！

《作り方》

- ①にんにくはみじん切り、キャベツは一口大、人参はせん切り、ツナ缶は油をきっておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、人参、キャベツ、ツナ缶の順に炒め、カレー粉、塩、こしょうで味付けして火を止め、バターを加えて混ぜ合わせる。器に盛り、レモン汁をかける。