

野菜大好きレシピ

令和2年9月号
山田町役場健康子ども課

8月は30度を超える暑い日が続く、夏バテした方も多いのではないのでしょうか。今の時期は、夏野菜と秋野菜の両方が楽しめ、特に旬の食材は味が良くて栄養価も高いので積極的に取り入れるようにし、豚肉などのビタミンB1と組み合わせれば夏バテ回復にも効果的です！また、果物もおいしい季節です。毎日200gを目安に食べるよう心がけましょう。



なすの甘辛ごま風味炒め



【時間:20分】



《材料》2人分

- なす……………1本
- キャベツ……………2枚
- しめじ……………1/4株
- ごま油……………大さじ1
- A { しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 白すりごま……………大さじ2
- にんにく(すりおろし)…少々
- しょうが(すりおろし)…少々
- 片栗粉……………小さじ1/2

《作り方》

- ①なすは所々皮をむき、縦半分に切って1cm幅の斜め切りにする。キャベツはざく切り、しめじはほぐす。
Aを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、なす、キャベツ、しめじの順に炒め、混ぜ合わせたAを加えてさらに炒め、とろみがついたら出来上がり。



かぼちゃのアーモンドサラダ



【時間:15分】



《材料》2人分

- かぼちゃ……………150g
 - 玉ねぎ……………1/6個
 - ブロッコリー……………50g
 - A { マヨネーズ……………大さじ1
 - 粒マスタード……………小さじ1/2
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々
- スライスアーモンド…10g

電子レンジだけで簡単！玉ねぎは加熱して辛みを抑えました。

《作り方》

- ①かぼちゃは一口大に切り、レンジで4分程加熱し、柔らかくなったらマッシャーで荒くつぶす。
- ②玉ねぎは薄くスライスしてレンジで30秒程加熱、ブロッコリーは子房にしてレンジで2分程加熱する。
- ③①に②とAの調味料、スライスアーモンドの半量を加えて混ぜ合わせる。器に盛り付けたら、残りのスライスアーモンドをのせる。