

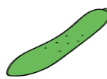
野菜大好きレシピ

令和2年 10月号
山田町役場健康子ども課

肌寒さを感じるようになり、体調を崩しやすい季節になってきました。今回紹介するレシピの大根や小松菜には、ビタミンCが豊富で免疫力を高めるはたらきがあり、風邪予防におすすめです。また、肌荒れを防ぐはたらきなどもあります。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い性質があるので、水にさらしすぎたり加熱しすぎたりしないように注意しましょう。



大根とツナのごまマヨサラダ



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・大根……………150g
- ・きゅうり……………1/2本
- ・ツナ缶……………1/2缶
- ・めんつゆ……………大さじ1
- A { 白すりごま……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- ・塩、こしょう……………少々

大根ときゅうりにめんつゆを揉みこんで、下味をつけます！

《作り方》

- ①大根ときゅうりを細切りにしてポリ袋に入れ、めんつゆを加えてよく揉みこみ、10分程おく。
- ②①の水分を軽くきってボウルに移し、油をきったツナとAを加えてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。



小松菜とひじきの甘辛炒め



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・小松菜……………1/3束
- ・人参……………30g
- ・乾燥芽ひじき……………5g
- ・鶏ひき肉……………100g
- ・ごま油……………小さじ1
- A { 水……………50ml
- しょうゆ、酒、みりん……………各大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 顆粒和風だしの素……………小さじ1/2
- ・白すりごま……………小さじ2

《作り方》

- ①小松菜は3～4cm長さに切り、人参はせん切りにする。ひじきはたっぷりの水で戻し、水気をきっておく。
- ②フライパンにごま油をひいて中火で熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、人参、ひじきを加えてさっと炒め、Aを加えて汁気が少し残るくらいまで5～7分煮る。
- ③小松菜を加えて炒め、しんなりしたら白すりごまを加えてさっと混ぜ合わせる。