

野菜大好きレシピ

令和2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、新型コロナウイルス感染症もあり、より一層、手洗いやマスク着用などの感染症予防と、十分な栄養と休養をとり体調管理に気を付けましょう。まずは「主食、主菜、副菜」をそろえ、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。



さつまい芋の丸ごとグラタン



【時間:25分】



《材料》4人分

- ・さつまい芋……………大1本
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・ベーコン……………2枚
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・バター……………8g
- ・オリーブオイル……………小さじ1
- ・牛乳……………150ml
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1/2
- ・塩、こしょう……………少々
- ・とろけるスライスチーズ…1枚

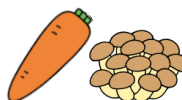
さつまい芋はビタミンCと食物繊維が豊富!!

《作り方》

- ①さつまい芋をたて半分に切り、水に濡らしてラップで包み、600Wのレンジで5~10分加熱する。柔らかくなったら7mm位残して中身をくり抜く。※さつまい芋の大きさによって、加熱時間を調整してください。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm角に切り、バターとオリーブオイルを熱したフライパンで炒める。
- ③②に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなったら牛乳を加えてとろみをつけ、くり抜いたさつまい芋も加える。コンソメ、塩、こしょうで味を調え、さつまい芋の器に入れてチーズをのせトースターで5分加熱する。



キャベツと厚揚げのみそ炒め



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・キャベツ……………1/8
- ・人参……………20g
- ・しめじ……………1/4株
- ・厚揚げ……………100g
- ・豚ひき肉……………50g
- ・にんにく(チューブ)…1cm
- A {
 - ・味噌……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・片栗粉……………小さじ1
- ・油……………大さじ2

《作り方》

- ①キャベツはざく切り、人参は短冊切り、しめじはほぐしておく。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、厚揚げを両面焼いて取り出す。フライパンに油大さじ1とにんにくを加え、ひき肉と①の野菜を炒め、焼いた厚揚げを戻し入れて、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。