

野菜大好きレシピ

令和3年2月号
山田町役場健康子ども課

岩手県は脳卒中死亡率が高く、県では「毎月28日は減塩・適塩の日」として減塩活動に取り組んでいます。子供の頃からの食習慣は大人になっても続くことが多く、子供の頃から薄味に慣れた食習慣を身につけることが望めます。だしなどのうまみや風味、酸味、香辛料を利用すると、薄味でもおいしく食べることができるので、ぜひ取り入れて普段から減塩を意識した食事を心がけましょう。

大根と塩昆布のさっぱり漬け

【時間:40分】



《材料》2人分

- ・大根……………100g
- ・きゅうり……………1/2本
- ・人参……………1/6本
- 〔A〕
 - 塩昆布……………5g
 - 酢……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - 砂糖……………大さじ1/4
 - ごま油……………大さじ1/4
 - 輪切り唐辛子…お好みで

酢を入れているのでさっぱりとして、減塩でもおいしくいただけます。

《作り方》

- ①大根は薄いいちょう切り、きゅうりは斜め薄切り、人参は薄い半月切りにする。
- ②袋に①とAを入れて優しく揉み、口を閉じて30分~1時間ほど置いておく。



ブロッコリーとじゃが芋のガーリックバター炒め

【時間:20分】



《材料》2人分

- ・ブロッコリー……………1/2株
- ・じゃが芋……………大1個
- ・エリンギ……………1本
- ・鶏もも肉……………150g
- 〔A〕
 - 塩……………ひとつまみ
 - 酒……………大さじ1/2
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・にんにく……………1片
- ・輪切り唐辛子…少々
- ・バター……………5g
- ・塩……………ひとつまみ
- ・こしょう……………少々

《作り方》

- ①ブロッコリーは子房に分けて、電子レンジで2分加熱する。じゃが芋は1.5cm幅の短冊切りにし、水にさらしてから電子レンジで3分半加熱する。エリンギは短冊切り、にんにくはスライスする。
- ②鶏もも肉は一口大にして袋に入れ、Aを入れて揉みこんでおく。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れて香りが立つまで熱し、鶏もも肉を入れて中まで火が通るように弱めの中火で蓋をしながら両面を焼く。
- ④鶏肉に火が通ったらエリンギを加えて炒め、さらに、じゃが芋とブロッコリーも加えて炒める。バターをフライパンに入れて溶かし、塩こしょうをして味を調える。