

野菜大好きレシピ

令和3年5月号
山田町役場健康子ども課

毎月19日の食育の日に合わせて、今月から「野菜大好きレシピ」のメニューを学校給食に取り入れることになりました。今後も、旬の野菜や地場食材を使ったメニューを考えていきたいと思っておりますので、家庭でもぜひ作って、話題にしてもらえればと思います。小中学校では、運動会や体育祭に向けて体をたくさん動かしていると思います。朝ご飯をしっかり食べ、疲労回復のために栄養と休養をとるよう心がけましょう。



揚げ野菜と水菜の甘酢サラダ



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・かぼちゃ……………100g
- ・ごぼう……………30g
- ・水菜……………30g
- ・片栗粉……………適量
- ・白いりごま……………適量
- ・油……………適量

給食日
5/20(木)

- A
- 〔砂糖……………小さじ2
 - 〔しょうゆ……………小さじ2
 - 〔酢……………小さじ2
 - 〔水……………小さじ2

《作り方》

- ①かぼちゃは皮付きのまま薄切りにする。ごぼうは皮をこそぎ、斜め薄切りにして5分程水にさらす。水菜は3cm長さに切る。
- ②かぼちゃは素揚げする。ごぼうは水気をペーパーでふき取り、片栗粉を薄くまぶして油で揚げる。
- ③フライパンにAの調味料を入れて煮立て、②の揚げた野菜を絡ませる。
- ④ボウルに水菜と③を入れ、ごまをふりかけて軽く混ぜ合わせる。



じゃがバターマッシュサラダ



【時間:20分】



《材料》2人分

- ・じゃが芋……………大1個
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ベーコン……………1枚
- ・コーン缶……………10g

- A
- 〔バター……………10g
 - 〔顆粒コンソメ……………小さじ1/4
 - 〔塩……………少々
 - 〔粗びきこしょう……………少々
 - ・パセリ粉……………少々

新玉ねぎを使う場合は、すぐに火が通るので加熱時間を調整してください。

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむいて3cm角に切り、水の入った鍋に入れて火にかける。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3分程加熱する。
- ③じゃが芋が柔らかくなったら湯を捨て、マッシャーでつぶし、水気をきった②とAを入れて弱火にかけ、水分を飛ばしながら和える。火からおろしてコーンを混ぜ、最後にパセリ粉を散らす。