

# 野菜大好きレシピ

令和3年9月号  
山田町役場健康子ども課

9月に入り涼しい日が増えてきましたが、体調を崩したりしていませんか？秋はさつま芋やなす、きのこやさんなどおいしい食材がたくさん出回る季節です。旬の食材はおいしいだけでなく栄養価が高くなっているため、ぜひ取り入れて体調を整えましょう。ビタミンCやカリウムが豊富な果物もたくさん出回るので、毎日200gを目安に食べるようにしましょう。



## 小松菜とひじきのツナ炒め



【時間:10分】



### 《材料》4人分

- ・小松菜……………1束
- ・乾燥ひじき……………5g
- ・ツナ缶……………1缶
- ・ごま油……………小さじ1
- A [しょうゆ……………小さじ2  
みりん……………小さじ2
- ・かつお節……………3g
- ・白すりごま……………大さじ1
- ・白いりごま……………大さじ1

給食日

9/17(金)

小松菜はカルシウムや鉄分が豊富な食材で、これからの寒い季節が旬になってきます。

### 《作り方》

- ①小松菜は3cmの長さに切り、ひじきは水で戻しておく。
- ②フライパンにツナ缶の油とごま油を入れて熱し①を炒め、Aを加えて味付けする。
- ③小松菜に火が通ったら火を止め、ツナ、かつお節、白すりごま、白いりごまを加えて混ぜ合わせる。



## さつま芋のごま焼き



【時間:25分】



### 《材料》4人分

- ・さつま芋……………400g
- ・合いびき肉……………100g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- A [トマトケチャップ…大さじ2  
ウスターソース……………小さじ1  
塩……………ひとつまみ  
こしょう……………少々
- ・ピザ用チーズ……………30g
- ・小麦粉……………適量
- ・卵……………1個
- ・白いりごま……………120g
- ・油……………適量

### 《作り方》

- ①さつま芋は皮をむいて適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でてザルにあげる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を熱して炒める。たまねぎが透き通ってきたら合いびき肉を加えてさらに炒める。
- ③ボウルに①を入れて荒くつぶし、②とAの調味料を加えてよく混ぜる。
- ④③を8等分し、チーズを真ん中に入れて丸め、小麦粉、溶き卵、白いりごまの順につけて油をひいたフライパンで両面を焼く。