

野菜大好きレシピ

令和3年12月号
山田町役場健康子ども課

もうすぐ冬休み。長期休みは生活リズムと共に食生活も乱れがちになりますが、朝食を決まった時間に食べることで生活リズムを整えることができます。できるだけ、毎朝決まった時間に朝食を食べるように心がけましょう。今回紹介するカレースープは、野菜をたくさん入れ、子どもたちが好きなカレー味に仕上げました。夕飯に多めに作っておくと、朝温めるだけで簡単に朝食をとることができるのでおすすめです。



レンコンのごまマヨサラダ



【時間:15分】



《材料》4人分

- ・れんこん……………200g
- ・人参……………40g
- ・塩……………少々
- ・水菜……………40g
- ・コーン缶……………40g
- A
 - マヨネーズ……………大さじ2
 - めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ2
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 白すりごま……………大さじ2
- ・熱湯……………1L
- ・酢……………大さじ1
- ・白いりごま……………大さじ1

給食日

12/20(月)

《作り方》

- ①れんこんは3mm幅の半月切りにし、鍋に湯を沸かして酢を加え、れんこんを入れてさっと茹でてザルにあげ、粗熱を取る。
- ②人参はせん切りにして塩もみし、5分程おく。水菜は3cm長さに切り、コーン缶は水気を切っておく。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてさらに混ぜ、最後に白いりごまを散らす。



野菜たっぷりカレースープ



【時間:30分】



《材料》4人分

- ・人参……………40g
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・キャベツ……………150g
- ・かぶ……………1個
- ・じゃが芋……………1個
- ・ベーコン……………3枚
- ・水……………800ml
- A
 - 顆粒コンソメ……………大さじ1
 - カレールウ……………1かけ
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々

ブロッコリーやきのこなどを入れても◎

《作り方》

- ①人参、玉ねぎ、キャベツは2cm位の色紙切りにする。かぶはくし形切り、じゃが芋は2cm角切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水と①を入れて中火で熱し、煮立ったらアクを取りながら煮る。
- ③ある程度野菜が柔らかくなったらAを加え、ルウが溶ければ出来上がり。