

野菜大好きレシピ

令和4年1月号
山田町役場健康子ども課

1月は、おせちや雑煮、七草がゆ、みずきだんごなど、たくさんの行事食があります。これらは、「その1年が良い年でありますように」と無病息災や五穀豊穡など、願いや思いが込められて作られている日本古来の食文化です。みなさんは食べましたか？年末から寒い日が続いていますが、体調を崩さないよう3食しっかり食べ、温かい食事を取り入れて乗り切りましょう。



白菜と春雨のとろみ煮



【時間:20分】



《材料》4人分

- ・白菜……………400g
- ・豚バラ薄切り肉…150g
- ・春雨……………40g
- ・人参……………40g
- ・コーン缶…………40g
- ・水……………200ml



- A
- しょうゆ、酒…各大さじ1
 - オイスターソース…大さじ1
 - 鶏がらスープの素…小さじ1
 - 生姜(すりおろし)…小さじ1/2
- B
- 片栗粉……………小さじ2
 - 水……………大さじ1
- ・塩、こしょう…少々
 - ・ごま油……………小さじ1/2

《作り方》

- ①白菜はざく切り、人参は短冊切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に白菜の半量を広げ、人参、春雨、コーン缶をのせ、残りの白菜をのせる。
- ③②の上に豚バラ肉を広げ、水、Aの調味料を回し入れる。蓋をして中火にかけ、10分程蒸し煮にする。
- ④一度火を止め、混ぜ合わせたBを回し入れ、混ぜながら中火にかけて1分程煮てとろみをつける。最後に塩こしょうで味を調え、ごま油を回し入れたら出来上がり。



ほうれん草とじゃが芋のキッシュ



【時間:50分】



《材料》18cm型

- ・冷凍パイシート……………2枚
 - ・ほうれん草……………1/2束
 - ・じゃが芋……………大1個
 - ・玉ねぎ……………1/2個
 - ・ベーコン……………3枚
- A
- 顆粒コンソメ……………小さじ1
 - 塩、こしょう……………各少々
- B
- 卵……………2個
 - 牛乳……………100ml
 - 塩、こしょう……………各少々
- ・ピザ用チーズ……………30g

パプリカやきのこなど好きな具材でどうぞ

《作り方》

- ①ほうれん草は茹でて3cm幅に切っておく。じゃが芋は5mm幅のいちょう切りにし、電子レンジで3分程加熱する。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②フライパンでベーコンと玉ねぎを炒め、ほうれん草とじゃが芋を加えて、Aで味付けする。
- ③パイシートを薄くのばして型に敷き、フォークで数か所穴をあけて②を入れる。Bを混ぜ合わせて流し入れ、チーズをのせて180℃のオーブンで30分程焼く。