

野菜大好きレシピ

令和4年4月号
山田町役場健康子ども課

年代問わず、野菜の摂取不足が課題になっています。そこで、野菜料理を食卓に並べる機会が増えるよう、旬の食材や地場産物を使い、「作ってみたい」と思えるような簡単レシピを毎月紹介していきます。また、毎月19日の「食育の日」に合わせて学校給食でも提供されます。野菜大好きレシピは、町ホームページにカラーで掲載され、過去のレシピも見ることができますので、ぜひそちらもご覧ください。

具たくさん中華サラダ

【時間:15分】



エネルギー：152Kcal 野菜摂取量：85g 食塩相当量：0.8g

《作り方》

- ①人参は細切りにし、もやしと一緒に水から茹でて沸騰したらザルに上げて水気をきる。きゅうりとハムは細切り、枝豆は解凍してさやから取り出しておく。
- ②フライパンに油を熱し、卵とAの調味料を混ぜ合わせて流し入れ、炒り卵を作る。
- ③ボウルにBを入れて混ぜ、①と②を加えて混ぜ合わせる。最後にごま油と白いりごまも加える。

《材料》2人分

- ・人参……………20g
- ・もやし……………100g
- ・きゅうり……………1/3本
- ・冷凍枝豆……………20g
- ・ハム……………2枚
- ・卵……………1個
- A [砂糖……………小さじ1
- 塩……………少々
- ・油……………適量
- B [酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・白いりごま……………小さじ1



キャベツとひき肉の春雨スープ

【時間:20分】



エネルギー：207Kcal 野菜摂取量：70g 食塩相当量：1.6g

《作り方》

- ①キャベツはざく切り、人参は短冊切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。色が変わったら人参を加えてさっと炒め、Aを加えて煮立たせる。ひと煮立ちしたら春雨を加えて5分程煮る。
- ③②にキャベツとBを入れ、混ぜ合わせたCを加えてとろみをつける。

《材料》2人分

- ・キャベツ……………100g
- ・人参……………20g
- ・コーン缶……………15g
- ・豚ひき肉……………100g
- ・ごま油……………小さじ1
- A [水……………400ml
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- しょうがすりおろし…小さじ1/2
- ・春雨……………20g
- B [しょうゆ……………小さじ1
- 塩、こしょう…少々
- C [水……………小さじ2
- 片栗粉……………小さじ1