

野菜大好きレシピ

平成28年4月号
健康福祉課 栄養士

毎日のお弁当作り、大変ではありませんか？今年度も、お弁当作りのヒントにいただければ『野菜大好きレシピ』を作成します。少しでも、お役にたてれば幸いです。成長期のこの時期は、食事量も増え、バランスを考えた食事が大切になってきます。お弁当も好きな物だけに偏らないよう、いろいろな野菜料理も入れるように心がけましょう。



味噌味チンジャオロース



【時間:15分】



☆材料☆ (お弁当カップ6人分)

- ・水煮たけのこ……………150g
- ・ピーマン……………2個
- ・豚薄切り肉……………80g
- ・じゃが芋……………1個
- ・油……………大さじ1
- ・塩、こしょう……………少々
- ・ごま油……………少々

A

- ・味噌……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1

☆作り方☆

- ①材料をすべて細切りにする。Aの調味料は合わせておく。
- ②フライパンを熱して大さじ1の油をひき、豚肉を炒めて塩、こしょうをする。
- ③じゃが芋を加え、約1分炒める。たけのこを加え、さらに1分炒める。
- ④最後にピーマンを加えて1分ほど炒め、合わせておいた調味料を加えてよく炒め合わせる。
- ⑤香りづけに、素早くごま油を回し入れて出来上がり。



キャベツとカニカマの塩ごま油和え

【時間:10分】



☆材料☆ (お弁当カップ6人分)

- ・キャベツの葉……………3枚
- ・かにかまぼこ……………6本
- ・塩……………小さじ1/2
- ・ごま油……………小さじ1と1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・すりごま……………大さじ3

春キャベツがおいしい
季節です！

☆作り方☆

- ①キャベツを適当な大きさにちぎり、耐熱容器に入れて塩を振る。かにかまぼこをほぐして加える。
- ②ふんわりラップをして、レンジ600wで2分加熱する。
- ③取り出してごま油、しょうゆ、すりごまを加えて混ぜる。塩で味を調える。