

野菜大好きレシピ

平成28年5月号
健康福祉課 栄養士

新玉ねぎや春キャベツ、アスパラガスなど春野菜がたくさん出回っています。ぜひ、お弁当にも取り入れたい食材です。今回は、新玉ねぎとアスパラガスを使ったメニューを紹介します。

今月は運動会があり、子どもたちは毎日体を動かして頑張っていると思います。疲労回復にはビタミンB1が豊富な豚肉などを食べると効果的です。今回は、カレー風味で子どもたちも食べやすい味付けにしてみました。



豚玉ねぎのカレーチャップ

【時間:10分】



☆材料☆ (お弁当カップで6人分)

- ・豚薄切り肉……………200g
- ・玉ねぎ……………1個
- ・しめじ……………1/2袋
- ・バター……………10g
- ・塩、こしょう……………少々
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1
- A {
 - ・ケチャップ……………大さじ2
 - ・ソース……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1
- ・カレー粉……………小さじ1

☆作り方☆

- ①玉ねぎは縦半分に切り、同じ方向で1cm幅に、豚肉は食べやすい大きさに切る。しめじはほぐしておく。
- ②フライパンにバターをしき、中火で玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③豚肉を加えて炒め、火が通ったら、しめじを加えて炒め、塩・こしょうとコンソメを入れてさらに炒める。
- ④Aの調味料を入れてソースが絡むように炒め、最後にカレー粉を入れて出来上がり。



アスパラのハムチーズ焼き

【時間:10分】



☆材料☆ (1人分)

- ・アスパラガス……………1本
- ・スライスハム……………1枚
- ・とろけるチーズ……………2つまみ
- ・マヨネーズ……………少々
- ・ケチャップ……………少々

巻き終わりを下にして冷ましておけばくっつきます！

☆作り方☆

- ①アスパラを6等分に切り、ラップに包んで500Wの電子レンジで1分ほど加熱する。水分が出たら、キッチンペーパーでふき取る。 ※加熱時間はアスパラの太さによって調節してください。
- ②ハムを半分に切り、フライパンで片面をサッと焼いたら裏返し、とろけるチーズを1つまみずつのせて、その上にマヨネーズとケチャップをそれぞれのせる。火加減はずっと弱火。
- ③チーズが溶けたら皿に取り出し、アスパラを3本ずつ置いてクルッと巻いて出来上がり。
※アスパラが太い場合は、2本巻いてください。

☆お知らせ☆

レシピが山田町ホームページで見られるようになりました！カラーで見ることができますよ！
[山田町ホームページ⇒くらしの情報/野菜大好きレシピ⇒平成28年〇月号](#) をクリック