

野菜大好きレシピ

平成28年11月号
健康福祉課 栄養士

風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。小松菜やほうれん草などの青菜は冬が旬で、風邪予防に最適なビタミンやカルシウムなどのミネラルが豊富です。また、ブロッコリーもビタミンCが豊富なので、風邪予防に役立ちます。栄養をしっかり摂って、十分な睡眠をとれるように生活リズムを整えましょう。



小松菜と鶏のごまみそ炒め

【時間:15分】



☆材料☆ (3人分)

- ・小松菜……………1束
- ・赤ピーマン……1個
- ・しめじ……………1/4株
- ・鶏もも肉……………150g
- A { 味噌……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2

- ・白ごま……………適量

Aに片栗粉を少し加えると、とろみがついて味がよく絡み、水分も出なくて◎

☆作り方☆

- ①鶏肉は一口大に切る。小松菜は3cm長さに切る。ピーマンは乱切り、しめじはほぐしておく。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③鶏肉の皮目を下にして、フライパンで弱めの中火で焼き、焼き色が付いたら裏返して全体に火を通す。
※ふたをして焼くと、中まで火が通りやすいです。
- ④③に野菜を加えて中火で炒め、火が通ったらAを加えて絡めながらさっと炒めて最後に白ごまを散らす。



ブロッコリーとじゃこのナムル風

【時間:10分】



☆材料☆ (6人分)

- ・ブロッコリー……………1/2株
- ・にんにく……………1/2片
- ※臭いが気になる場合は入れなくてもOK
- A { 塩……………少々
- 砂糖……………小さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1/2

- ・ちりめんじゃこ……5g
- ・焼き海苔……………1/4枚

ちりめんじゃこをごま油でカリカリに炒めて散らすと、さらにおいしくなります！

☆作り方☆

- ①ブロッコリーは子房に分け、軸は硬い皮をむいて薄切りにする。
- ②にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- ③鍋にたっぷりの水と②のにんにくを入れて沸騰させ、①を加えて茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ④③をボウルに入れ、熱いうちにAとちりめんじゃこ、ちぎった焼き海苔を加えてよく和える。