

野菜大好きレシピ

平成29年1月号
健康福祉課 栄養士

冬休みはどうでしたか？生活リズムは崩れていませんか？寒くて布団からなかなか出たくない季節ですが、早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整えましょう。

今月は、鍋に入れてもおいしい旬の白菜を使ったサラダを紹介します。マヨネーズ味で食べやすいですよ。



白菜とりんごのサラダ



【時間:15分】



☆材料☆（4人分）

- ・白菜……………2枚
 - ・りんご……………1/4個
 - ・カニカマ……………4本
 - ・コーン缶……………大さじ2
 - ・塩、コショウ……………少々
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・レモン汁……………小さじ1/2
- ※なければ入れなくても◎

りんごの酸味と甘み、サクサクとした食感でおいしくいただけます！

☆作り方☆

- ①白菜は5mm幅の千切りにし、電子レンジで2分ほど加熱する。冷めたら水気を絞る。
※白菜に塩を振って少ししんなりさせ、水洗いして水気を絞るとシャキシャキとした食感に。
- ②りんごは皮つきのまま千切りかいちょう切りにする。カニカマはほぐし、コーン缶は水気を切っておく。
- ③ボウルに①と②を入れ、塩コショウ、マヨネーズ、レモン汁を混ぜ合わせる。



レンコンとさつま芋の甘酢炒め



【時間:20分】



☆材料☆（4人分）

- ・レンコン……………小1節(約100g)
- ・さつま芋……………小1本(約150g)
- ・片栗粉……………適量
- ・油……………適量
- A {
 - ・砂糖……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・酢……………大さじ1
- ・炒りごま……………適量

鶏肉も片栗粉をまぶして揚げ焼きして加えると、さらにおいしく、主菜になります！

☆作り方☆

- ①さつま芋は皮つきで5mm幅の半月切りかいちょう切りにして水にさらし、キッチンペーパーなどで水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ②レンコンは5mm幅の輪切りか半月切りにして片栗粉をまぶす。
- ③多めの油を熱したフライパンで①、②を両面こんがり焼いていく。
- ④フライパンに③を入れ、Aを加えてひと煮立ちさせ、タレを絡ませる。最後にごまを振りかける。