

# 野菜大好きレシピ

平成29年9月号  
山田町役場健康子ども課

雨続きで夏らしくないお盆が終わったかと思いきや、また暑さが戻ってきたりと体調管理が難しい気候になっています。野菜をたくさん取り入れた食事をし、体調を整えましょう。

今回は、家庭でよく使われる食材を使って、簡単に作れるレシピを紹介します。時間がない時にぜひどうぞ！



## じゃが芋とキャベツのツナ炒め



【時間:15分】



### ☆材料☆ (2人分)

- ・じゃが芋……………1個
- ・キャベツ……………2枚
- ・ツナ缶……………1/2缶
- ・油……………大さじ1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・こしょう……………少々

ツナ缶の代わりに、かつお節でもおいしくいただけます！

### ☆作り方☆

- ①じゃが芋は5mm幅のせん切り、キャベツは一口大に切る。ツナ缶は油をきっておく。
- ②フライパンに油を熱し、じゃが芋を中火で炒める。火が通ってきたら、キャベツを加えてさらに炒め、しんなりしたらツナ缶を加える。
- ③しょうゆ、こしょうを加えて味を調える。



## チンゲン菜とベーコンの中華炒め

【時間:15分】



### ☆材料☆ (2人分)

- ・チンゲン菜……………1/2束
- ・ベーコン……………30g
- ・油……………少々
- ・鶏がらスープの素…小さじ1/3
- ・ごま油……………少々

チンゲン菜の茎を太めのせん切りにすると火が通りやすく、時短になります。厚切りベーコンを使うと、旨みが増しておいしいです！

### ☆作り方☆

- ①チンゲン菜は一口大に切っておく。ベーコンは1cm幅のせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、チンゲン菜の茎、葉の順に加えてさらに炒める。
- ③鶏がらスープの素で味付けし、最後にごま油を加えて出来上がり。