

野菜大好きレシピ

平成30年4月号
山田町役場健康子ども課

新年度が始まり、お弁当作りもスタート！成長期子どもたちにとって食事はとても重要なので、量や栄養バランスを考えたお弁当を作ってあげたいですね。どうしても、同じようなメニューになってしまう・・・そんなときのヒントにしていいただければと、今年度も「野菜大好きレシピ」を作成します。野菜を使ったおかずを入れて、栄養満点のお弁当を作ってあげましょう！



春キャベツの梅じゃこ和え



【時間:10分】



《材料》2人分

- ・キャベツ……………2枚
- ・梅干し……………5g (1個)
- ・ちりめんじゃこ……………10g
- ・ごま油……………大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1

春キャベツは軟らかいので、加熱時間は調整してください。ちりめんじゃこの代わりに、かつお節を混ぜてもおいしいです！

《作り方》

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、ラップをかけて電子レンジで2分程加熱する。梅干しは種をとり、包丁でペースト状に刻む。ちりめんじゃこは、フライパンにごま油を熱して炒める。
- ②梅干し、しょうゆを混ぜ合わせ、ボウルに全てを入れて和える。



たけのこ入りチャプチェ



【時間:20分】



《材料》4人分

- ・竹の子水煮……………1/4個
- ・牛薄切り肉(豚でもOK)…40g
- ・人参……………1/6本
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・にら……………1/4束
- ・春雨……………40g
- ・白いりごま……………大さじ1
- A {
 - ・にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
 - ・しょうが(すりおろし)…小さじ1/2
 - ・しょうゆ、みりん…各大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
- ・塩、こしょう……………適量
- ・ごま油……………適量

《作り方》

- ①竹の子は5mm幅の拍子切りにする。牛肉は細切りにする。人参は3cm長さのせん切り、玉ねぎは薄切り、にらは3cmの長さに切る。春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、人参、玉ねぎ、竹の子、牛肉の順に炒める。
- ③牛肉の色が変わったら、春雨を加えてほぐしながら炒め、Aの調味料を加えて炒め合わせる。
- ④にらを加えて軽く炒め、塩こしょうで味を調え、いりごまを散らす。