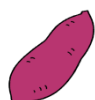


野菜大好きレシピ

平成30年9月号
山田町役場健康子ども課

9月に入り、雨が降ったり、涼しい日も増えて秋らしい気候になってきました。秋はいろいろな作物が収穫の時期を迎えます。旬の食材はおいしく、さらに栄養価が高いため、いろいろな料理にとり入れていただきます。また、ぶどう、梨、りんごなどビタミンCやカリウムなどが豊富な果物もたくさん出回るのので、できるだけ毎日200gを目安に食べるようにしましょう。



さつまいもきんぴら



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・さつまいも……………100g
- ・人参……………20g
- ・ごま油……………小さじ1
- A {
 - ・砂糖……………小さじ1/2
 - ・みりん……………小さじ1/2
 - ・酒……………小さじ1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ1
- ・いりごま……………適量

これからは旬のさつまいもは、食物繊維やビタミンCが豊富な食材です。

《作り方》

- ①さつまいもはよく洗い、皮をつけたまま細切りにして水にさらす。人参は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒め、Aの調味料を加える。
- ③弱火にし、蓋をして2分程たったら蓋を開け、中火で水分がなくなるまで炒め煮する。
- ④最後にいりごまを散らす。



チンゲン菜のカニカマ和え



【時間:10分】



《材料》2人分

- ・チンゲン菜……………1/2束
- ・カニカマ……………2本
- ・しめじ……………1/4株
- ・ごま油……………小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・白いりごま……………少々

チンゲン菜は、茹ですぎない方がシャキシャキしておいしいです！

《作り方》

- ①チンゲン菜は2～3cmに切り、しめじはほぐす。いっしょに茹でて冷水で冷やし、水気をよく絞る。
- ②カニカマを半分に切り、適当にほぐす。
- ③ボウルに①、②を入れ、調味料を加えて和え、最後にいりごまを散らす。