

野菜大好きレシピ

平成31年1月号
山田町役場健康子ども課

冬休みが終わり、生活リズムが乱れていませんか？まずは、早起きをして朝ごはんをしっかり食べて登校し、生活リズムを整えましょう。朝ごはんには、エネルギーを補給し、体温を上昇させて身体を目覚めさせる働きがあります。寒いこの時期は、温かい朝食がおすすめです。

白菜の春雨サラダ

【時間:15分】



《材料》4人分

- ・春雨……………30g
- ・白菜……………2枚
- ・人参……………20g
- ・ツナ缶……………1/2缶
- A {
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・酢……………大さじ1
 - ・オイスターソース…大さじ1/2
- ・塩、こしょう……………少々

白菜や人参は電子レンジで加熱しても◎

《作り方》

- ①春雨は表示通りに茹で、冷水で流してしっかり水気を切っておく。
- ②白菜は1cm幅に切り、人参は千切りにし、一緒に茹でて冷水で流し、水気をよく絞っておく。
- ③ボウルにツナ缶とAを入れてよく混ぜ合わせ、①、②を加えて和えたら、塩、こしょうで味を調える。

じゃがコーンチーズ焼き

【時間:20分】



《材料》6個分

- ・じゃが芋……………100g
- ・コーン缶……………40g
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・ケチャップ……………適量
- ・とろけるスライスチーズ…1枚
- ・青のり……………適量
- ・油……………適量

くっつきにくいアルミホイルなどを使うと便利です。カレー粉を混ぜても◎

《作り方》

- ①じゃが芋は電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶしておく。コーンはしっかり水気を切っておく。
- ②ボウルに①のじゃが芋、コーン缶、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、6等分してラップで丸くする。
- ③底が抜けないように菜箸などで丸く穴を開け、ケチャップを絞り、四角く切ったスライスチーズをのせる。
- ④薄く油をひいたアルミホイルをトースターやグリルに敷き、③をのせて焼き色が付くまで焼いたら青のりをかけてできあがり。