

野菜大好きレシピ

平成31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します！山田町では、来年度から学校給食が開始されるため、お弁当作りもあと1年。どうしても子どもの好きなメニューに偏ったお弁当になりがちだと思いますが、栄養バランスの良い、愛情たっぷりのお弁当を作ってあげたいですね。今年度も、旬の野菜を使ったレシピを紹介していきますので、ぜひ作ってみてください。



新たまグラタン風焼き

【時間:20分】



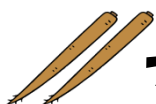
《材料》2人分

- ・新玉ねぎ……………1/2 個
- ・ピザ用チーズ……………適量
- ・ベーコン……………1 枚
- ・コーン缶……………大さじ1
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・塩、こしょう……………少々
- ・パセリ粉……………お好みで

新玉ねぎはサラダに向いていて、すぐ火が通りやすいので加熱時間は短めに！

《作り方》

- ①玉ねぎは皮をむいて、1 cm幅に輪切りにする。ベーコンは1 cm幅に切る。
- ②①の玉ねぎを電子レンジで2分位加熱し、塩こしょうをふってマヨネーズをかける。
- ③ベーコン、コーン、チーズをのせ、お好みでパセリをふったらトースターで焼き、チーズが溶けて焼き色がついたら出来上がり。



マカロニごぼうサラダ



【時間:15分】



《材料》4人分

- ・マカロニ……………40 g
- ・ごぼう……………60 g
- ・人参……………20 g
- A {
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・味噌……………小さじ1/2
 - ・すりごま……………小さじ1
 - ・いりごま……………小さじ1
 - ・塩……………一つまみ
 - ・ごま油……………少々

新ごぼうとごまの風味がおいしい1品です！

《作り方》

- ①ごぼうは皮をこそげてささがきに、人参は千切りにし、一緒に茹でてザルにあげて水気をきる。マカロニも塩茹でし、ザルにあげておく。
- ②ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①を加えてよく和える。