

# 野菜大好きレシピ

令和4年9月号  
山田町役場健康子ども課

夏は食欲が落ち、冷たいものを多くとったり、偏った食事になっていた人も多いのではないのでしょうか？9月に入り暑さも和らいで過ごしやすい季節になり、店では果物やさんまなど秋の味覚が様々出回り始めました。栄養価の高い旬の食材を積極的に取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。



## キャベツともやしの肉みそ炒め



【時間:15分】



エネルギー：212Kcal 野菜摂取量：150g 食塩相当量：1.6g

### 《作り方》

- ①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、しめじは子房に分けておく。ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油、にんにくを入れて熱し、ねぎを入れて炒めたら、豚ひき肉を加えてさらに炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、①の野菜ともやしを火の通りにくい順に入れて炒める。
- ④Aの調味料を加えて炒め合わせたら出来上がり。

### 《材料》2人分

- ・キャベツ……………150g
- ・もやし……………80g
- ・にんじん……………20g
- ・しめじ……………30g
- ・豚ひき肉……………100g
- ・ねぎ……………1/4本
- ・油……………大さじ1/2
- ・すりおろしにんにく…小さじ1/2
- A 味噌……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 片栗粉……………小さじ1/2

給食日  
9/20(火)



## コーンポテトの春巻き包み焼き



【時間:20分】



エネルギー：220Kcal 野菜摂取量：77g 食塩相当量：1.0g

### 《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむいてひと口大にし、電子レンジで3分程加熱して粗くつぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジで30秒程加熱して辛みを取る。ハムは粗みじん切りにする。
- ③①に②の玉ねぎ、ハム、コーン缶、Aの調味料を加えて混ぜる。
- ④スライスチーズ、春巻きの皮を4等分にし、春巻きの皮に③、スライスチーズをのせて水溶き小麦粉をつけ、春巻きの皮をのせてしっかり包む。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を焦げ目がつくように両面焼き、お好みでトマトケチャップを添える。

### 《材料》2人分

- ・じゃが芋……………100g
- ・玉ねぎ……………1/6個
- ・コーン缶……………15g
- A 〔ハム……………1枚
- マヨネーズ……………小さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- 〕
- ・こしょう……………少々
- ・スライスチーズ……………2枚
- ・春巻きの皮……………2枚
- ・水溶き小麦粉……………適量
- ・油……………大さじ1
- ・トマトケチャップ…お好みで