

# 野菜大好きレシピ

令和5年3月号  
山田町役場健康子ども課

日が延びて寒さも和らぎ、春の訪れを感じます。店には、新わかめや新玉ねぎなどが並び、食卓でも春を感じられるようになり、季節ならではの味が味わえます。わかめは、岩手の特産品で、わかめのしゃぶしゃぶやサラダ、わかめの茎漬けなど新わかめならではの料理が楽しめます。わかめはカリウムや食物繊維、カルシウムなどが豊富に含まれているので様々な料理でいただきましょう。



## わかめ入り野菜炒め



【時間:15分】



### 《材料》2人分

- ・キャベツ……………2枚
- ・もやし……………40g
- ・パプリカ……………1/6個
- ・ハム……………1枚
- ・新わかめ……………20g
- ・油……………小さじ1
- A [ 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 塩、こしょう……………少々

わかめ特有の磯の香りで、塩分が少なくてもおいしくいただけます。

エネルギー：50Kcal 野菜摂取量：87g 食塩相当量：0.8g

### 《作り方》

- ①キャベツは一口大のざく切り、パプリカは細切り、ハムは半分に切ってから1cm幅の細切りにする。新わかめはさっと茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱してわかめ以外を炒め、しんなりしてきたらわかめも加え、Aの調味料で味付けして軽く炒め合わせる。



## にらたっぷりしらす入り千切り



【時間:20分】



### 《材料》2人分

- ・にら……………1/2把
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・人参……………30g
- ・しらす干し……………20g
- A [ 卵……………1個
- 小麦粉……………80g
- 片栗粉……………20g
- 水……………100cc
- ・ごま油……………大さじ1
- B [ ポン酢……………大さじ2
- コチュジャン……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ1/2

エネルギー：314Kcal 野菜摂取量：99g 食塩相当量：1.8g

### 《作り方》

- ①にらは4cm長さに切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ②ボウルにAを入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせ、①としらす干しを加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油の半量を熱し、②を流し入れて3~4分焼き、焼き色がついたら裏返し、表面を軽く押さえる。フライパンの周りから残りのごま油を回し入れ、さらに3~4分焦げ目がつくまで焼く。
- ④食べやすい大きさに切り分け、Bのたれを混ぜ合わせて添える。