

# 野菜大好きレシピ

平成29年7月号  
山田町役場健康子ども課

暑い日が続き食欲が落ちる時季ですが、そんな時こそ普段以上にしっかりと栄養を摂る必要があります。夏野菜は、ビタミン、水分が豊富で夏バテ予防に最適です。そのままや簡単な調理でおいしく食べられるので、毎日とるようにしましょう！夏休みに入るので、昼食にぴったりのメニューを紹介します。好きな野菜をのせてぜひどうぞ！！



## 野菜たっぷり肉味噌冷やしうどん



【時間:20分】



### ☆材料☆ (2人分)

- ゆでうどん……………2玉
- きゅうり……………1本
- トマト……………1/2個
- レタス……………2枚
- A {
  - 合いびき肉……………150g
  - しいたけ……………2枚
  - 味噌……………大さじ2
  - 砂糖、酒……………各大さじ1と1/2
  - 醤油、ケチャップ……………各大さじ1
  - すりおろし生姜……………小さじ1
- いらごま……………適量
- ごま油……………お好みで

肉味噌は、冷奴やご飯などにかけても◎  
食欲がない時にもおすすめです！

### ☆作り方☆

- ①しいたけをみじん切りにし、耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジで3分程加熱する。さらによく混ぜ、ラップをして再び3分程加熱する。
- ②きゅうりは細切り、トマトは一口大、レタスは食べやすい大きさにちぎる。うどんは茹でて冷水で冷やす。
- ③器にレタスを敷き、うどん、きゅうり、①の順にのせ、トマトを飾り、最後にごまを散らす。お好みでごま油をかける。



## 枝豆チーズ春巻き



【時間:15分】



### ☆材料☆ (2人分)

- 春巻きの皮……………2枚
- とろけるスライスチーズ……………2枚
- 枝豆……………約60粒
- 水溶き小麦粉……………少々
- 油……………適量
- ケチャップ……………お好みで

チーズが爆発しないよう揚げすぎに注意！  
オープンでこんがり焼いても◎

### ☆作り方☆

- ①春巻きの皮は四角に4等分、チーズは長方形になるように4等分に切る。枝豆は塩ゆでし、さやから出す。
- ②春巻きの皮にチーズを1枚置き、その上に枝豆を1列に並べ、水溶き小麦粉をつけてしっかり包む。
- ③フライパンに春巻きが半分浸かる位油を入れて熱し、両面をこんがり焼く。お好みでケチャップをつけて。