

# 野菜大好きレシピ

平成30年5月号  
山田町役場健康子ども課

早いもので、入学、進級してから1か月が過ぎ、そろそろ疲れが見え始める頃ではないでしょうか？小中学校では運動会や体育祭などで体力も消耗していることと思います。朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。また、疲労回復のために栄養と休養をとるように心がけましょう。

## アスパラの鶏つくね巻き

【時間:20分】



- 《材料》4人分
- ・アスパラガス……………4本
  - ・鶏ひき肉……………200g
  - ・玉ねぎ……………1/2個
  - A {
    - ・しょうが……………1片
    - ・卵……………1/2個
    - ・片栗粉……………小さじ2
    - ・塩、こしょう……………少々
  - ・ごま油……………適量
  - B {
    - ・しょうゆ、みりん…各小さじ2
    - ・酒、砂糖……………各小さじ1

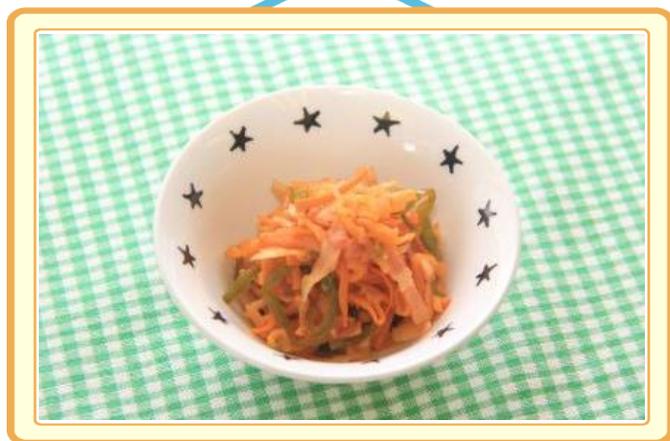
食べやすく、運動会のお弁当にもおすすめ！

### 《作り方》

- ①アスパラガスの下1/4をピーラーで剥き、ラップをして1分くらい加熱する。
- ②玉ねぎをみじん切りにしてボウルに入れ、鶏ひき肉、Aの調味料も加えて粘りが出るまで混ぜ、①に巻く。
- ③フライパンにごま油を敷いて②を並べ、蓋をして中火弱で5分位焼く。裏返して蓋をし、弱火で3～5分位焼き、火が通ったらBの調味料を加えて煮絡める。

## 切り干し大根のナポリタン風炒め

【時間:15分】



- 《材料》2人分
- ・切り干し大根……………10g
  - ・人参……………20g
  - ・ピーマン……………1/2個
  - ・ベーコン……………1枚
  - ・油……………適量
  - A {
    - ・ケチャップ……………小さじ2
    - ・ソース……………小さじ1/3
    - ・砂糖……………少々
  - ・塩、こしょう……………少々

子どもが好きなケチャップ味で食べやすい！

### 《作り方》

- ①切り干し大根はよく洗って水かぬるま湯で戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。人参、ピーマン、ベーコンは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン、人参の順に炒め、柔らかくなったら切り干し大根、ピーマンを入れてさらに炒める。Aの調味料を加えて全体によく炒め合わせ、最後に塩こしょうで味を調える。