

野菜大好きレシピ

平成30年10月号
山田町役場健康子ども課

涼しい日が増え、体調を崩しやすい季節になってきました。今回紹介するメニューに使われている白菜や大根はこれからの時季に多く出回る食材で、ビタミンCが多く含まれていて風邪予防におすすめです。大根は、緑黄色野菜の葉の部分にβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれているので捨てずに使いましょう。鍋やスープにすればたくさん食べられ、身体も温まるのでおすすめです。



白菜のさっぱり和え



【時間:10分】



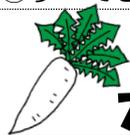
《材料》2人分

- ・白菜……………2枚
- ・塩……………少々
- ・ツナ缶……………1/2缶
- ・塩昆布……………大さじ1
- ・レモン汁……………小さじ1/2

袋を使って揉みこめば簡単に作れます！粗挽きこしょうを振ってもおいしいです。

《作り方》

- ①白菜は5mm幅位に切って塩もみし、5分くらいおいたら軽く絞って水気を切る。ツナ缶は油を切る。
- ②すべてをボウルに入れ、混ぜ合わせたらできあがり。



大根もちの磯辺焼き



【時間:15分】



《材料》2人分

- ・大根……………200g
 - ・片栗粉……………大さじ2
 - ・小麦粉……………大さじ2
 - ・干しえび……………大さじ1
 - ・焼き海苔……………適量
 - ・ごま油……………適量
- A {
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1/2
 - ・砂糖……………小さじ1

《作り方》

- ①大根は皮をむいてすりおろし、ザルに上げて水分が少し残る位に水気を切る。
- ②ボウルに、大根、片栗粉、小麦粉大さじ1、干しえびを入れて混ぜ、小判形にして残りの小麦粉をまぶし、四角く切った海苔で両面を挟む。
- ③フライパンにごま油を熱し、両面をこんがり焼いたら、混ぜ合わせたAの調味料を両面に付けて軽く焼く。

お弁当のおかずにも、おやつにもおすすめです！