

つくってみよう!!



野菜たっぷりメニュー



彩りごはん

【材料(4人分)】

ごはん	茶わん4杯
切干大根	12g
人参	28g
しめじ	40g
ひじき	10g
油揚げ	28g
ちりめんじゃこ	28g
むぎ枝豆	20g
酒	小さじ4
みりん	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①切干大根とひじきは戻しておく
- ②人参・油抜きした油揚げは千切りにする
- ③ちりめんじゃこは炒り、むぎ枝豆は茹でておく
- ④切干大根・人参・ひじき・しめじ・油揚げを調味料で煮る
- ⑤炊けたごはんに、すべて加えて混ぜる



ねぎとひき肉のスープ

【材料(4人分)】

サラダ油	少々
とりひき肉	60g
長ねぎ	70g
にんじん	40g
はくさい	100g
えのきたけ	50g
すりおろししょうが	少々
塩	少々
こしょう	少々
だし汁	400cc

【作り方】

- ① 長ねぎは斜め切り、にんじんとはくさいは短冊切り、えのきたけは半分の長さに切る
- ② なべにサラダ油をあたため、ひき肉をいためる。ひき肉の色が変わったら長ねぎを加えてしんなりするまでいためる
- ③ だし汁を入れて、にんじん・えのきたけ・はくさいを入れてやわらかくなるまで煮る
- ④ 塩・こしょうで味をととのえて、すりおろししょうがを入れてできあがり

上伊那特産の長ねぎを使ったスープです。しょうがが入っているので体があたたまります。

ブロッコリーのおかか和え

【材料(4人分)】

ブロッコリー	150g
コーン	50g
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1
かつお節	1パック

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。コーンが冷凍の場合はさっとゆでる
- ② しょうゆとさとうを混ぜて、ブロッコリーとコーンを和える
- ③ ②にかつお節をまぶす

ブロッコリーはレンジでチンでもOKです。

いそマヨ和え

【材料(4人分)】

キャベツ	120g
もやし	70g
きゅうり	50g
マヨネーズ	30g
しょうゆ	大さじ1/2
焼きのり	好みの量

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする
- ② キャベツ・もやし・きゅうりをゆでて水にとり、水をよく切る
- ③ ②をしょうゆとマヨネーズで和える
- ④ のりを細かくちぎって③にまぜる

給食では糸かまほこや、しらす干しを入れることもあります。野菜は季節のものを組み合わせてください。

旬の野菜を食べよう!

食生活アンケートの結果では、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい朝食を食べている児童・生徒は半分以上となっています。特に副菜(野菜のおかず)がないことが多いので、今回紹介した野菜たっぷりメニューをぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。事前に作り置きするのもおすすめです。

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培により1年中収穫できる物もありますが、旬の物の方が栄養価は高いとされています。

トマトやキュウリなど、夏野菜は、汗で不足しがちな水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、また体にこもった熱を中から下げてくれます。かぶやレンコンなど根菜類が多い、冬野菜は、風邪予防に効果的なビタミンCが多く、また体を温めて冷えを取り除きます。

旬の野菜を旬の時期に食べることで、その時の気候や季節により体に必要な栄養素を補うことができます!



根菜のごまキムチスープ

【材料(4人分)】

豚もも肉	50g
大根	100g
人参	30g
ごぼう	40g
じゃがいも	80g
油揚げ	10g
こんにゃく	30g
長ねぎ	30g
サラダ油	少々
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
みそ	小さじ4
すりごま	3g
練りごま	6g
キムチ	24g
水	800cc

【作り方】

- ①豚肉は小間、大根・人参・じゃがいもはいちよ、ごぼうはさがきにする。油揚げ・こんにゃくは短冊切りにし、湯通ししておく
- ②サラダ油を熱し、豚肉を炒める。さらに、ごぼう・人参・大根・じゃがいもの順で炒め、水を加えて煮る
- ③野菜が煮えたら、油揚げ・こんにゃく・キムチ・調味料を加える
- ④仕上げにごまと小口切にした長ねぎを加える

卵と野菜のソテー

【材料(4人分)】

もやし	60g
にんじん	30g
ほうれん草	60g
キャベツ	40g
しめじ	30g
フランクフルト	40g
卵	40g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
白炒りごま	2g
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①人参・キャベツは短冊切りにする
- ②卵は、塩こしょうを加えて薄焼き卵を作り、千切りにする
- ③ほうれん草は、茹でておく
- ④にんじん・フランクフルト・しめじ・もやし・キャベツの順にごま油で炒める
- ⑤調味料は、合わせておいて加える
- ⑥ごま・ほうれん草・卵を入れ、混ぜ合わせる

