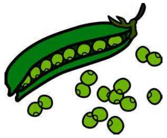
２１推進委員さんからのメニュー紹介



＜たっぷり野菜を摂る工夫＞

・鍋つゆの素に季節の野菜を入れて煮る
・なんと言っても野菜炒め!!半端野菜をいためるだけ
・具たくさん過ぎ味噌汁。旬の野菜たっぷり入れたらお腹もいっぱい
・カット野菜にお肉をプラスし炒めたり、蒸したり
・スティックサラダを常備してひとつまみ
・人参シリシリ

＜調味料を上手に使って･･＞

・なすびを素揚げや蒸し焼きにし大根おろしとポン酢をかけて
・山芋、きゅうり、オクラを縦に細切りにしてポン酢をいれてお皿に盛ってから刻みのりをかける
・面取りしたかぼちゃの乱切りを固形コンソメで煮る

夏野菜の揚げびたし

・かぼちゃ	150ｇ
・なす	2 本
・パプリカ	1 個
・オクラ	6 本
・みょうが	3 個
・トマト	1 個
・だし	1,5 ｶｯﾌﾟ
・醤油,みりん	各大さじ 3

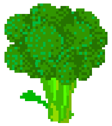
①野菜を切る
かぼちゃは厚さ 1 ㎝のくし形
なすは縦に 8～10 等分
ｵｸﾗは縦に切り込みを入れる
ﾊﾟﾌﾟﾘｶは縦半分
②野菜をあげる
③つけ汁にひたす
④ﾄﾏﾄはつけあわせに

冷やすとさっぱり口あたりも良いですね

ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの黒ゴマ和え
(4 人分)

・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	1 株
・ｷｬﾍﾞﾂ	1/4 個
・黒ゴマ	少々
・ﾀｰﾒﾘｯｸ	小さじ 1
・ｺﾞﾏ油	小さじ 1
・塩	小さじ 1

①ﾌﾞﾛｯｺﾘｰは茹でて黒ｺﾞﾏと和える
②ｷｬﾍﾞﾂは千切りにし、ｺﾞﾏ油でいため、ﾀｰﾒﾘｯｸを加え塩で味を整える
③①と②を合わせる



空芯菜と豚ﾊﾞﾗ肉と卵のオイスター炒め(2 人分)

・空心菜	150g
・豚ﾊﾞﾗ	100g
・たまご	1 個
・塩こしょう	適宜
・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素	小さじ 1/2
・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	小さじ 1/2
・黒ｺｼｮｳ	少々

①空心菜は 4cm に切り茎と葉に分ける
②卵を割りほぐし塩こしょうをして混ぜﾌﾗｲﾊﾟﾝに卵液を流し入れ半熟状になったら一旦取り出す。
③豚肉は色が変わるまで炒め
④③に空心菜の茎を炒め色が鮮やかになったら葉を入れしんなりするまで炒める
⑤卵を戻し味付けする

ハートサラダ

・トマト
・きゅうり
・アボガド
・マヨネーズ
・チーズ

①輪きりﾄﾏﾄでハート型を作ります
②ﾁｰｽﾞ、ｷｭｳﾘ、ｱﾎﾞｶﾞﾄﾞをサイコロ状に切る
③マヨネーズで和える

小松菜とおじゃこのふりかけ(常備菜)

・小松菜	2～3 束
・ちりめんじゃこ	お好み
・かつおぶし	がばっとひとつかみ
・醤油,砂糖	大さじ 1.5
・ｺﾞﾏ油	

①小松菜を細かく刻む
(人参などのほかの野菜をいれても OK)
②温めたﾌﾗｲﾊﾟﾝにｺﾞﾏ油をひいて小松菜を炒める
③ちりめんじゃこ、かつおぶしを加えてサッと炒める
④調味料を入れて全体に馴染んだら完成

１度作っておけばご飯にのせるだけで手軽に野菜摂取!!

H29 年 6 月作成