

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)111(内311・312)

野菜を食べよう!
わたが家の健康レシピ

小学生が考えたレシピで
料理を作ってみませんか

昨年六月に募集した「野菜をたべよう!わたが家の健康レシピ」の受賞作品の中から「教育長賞」を受賞した板野雄介君(英比小五年)の作品「いろいろ野菜とベーコンの蒸し煮」と「アイデア賞」を受賞した竹内比菜さん(南部小六年)の作品「ベジタブルバーガー」を紹介し

教育長賞「いろいろ野菜とベーコンの蒸し煮」

調理時間
約30分

<材料・分量(4人分)>

キャベツ1/4個、ジャガイモ2個、タマネギ1個、ニンジン1本、ブロッコリー1/4個、カボチャ1/8個、角切りベーコン適当、鶏卵4個、水1カップ、固形スープの素1個、カレールウ1かけ

作り方

鶏卵をゆでる。
野菜をそれぞれ適当な大きさに切る。
深めの鍋を用意し、中を水でざっとぬらしてから、の野菜と角切りベーコン、ゆで卵を入れる。

の鍋に水、固形スープの素、カレールウを加え、ふたをして火にかける。
約10分ふたをしたまま蒸し煮にする。

PRポイント

いろいろな野菜を食べることができて、作り方も簡単です。

アイデア賞「ベジタブルバーガー」

調理時間
約10分

<材料・分量(4人分)>

ナス太め1本、トマト小さめ1個、タマネギ小さめ1個、ハム1/3本、レタス4枚、スライスチーズ4枚、塩・コショウ少々、サラダ油大さじ1、好みてケチャップ・ソースなど

作り方

ナスは1cmくらいの厚さに輪切りにし、皮の部分に油をぬり、レンジで1分温める(油をあまり吸わないようにするため)。
トマト、タマネギ、ハムは5~7mmの厚さに輪切りにする。
フライパンに油をひき、とに塩・コショウをして両面焼く。

焼けた野菜を、下からナス、タマネギ、チーズ、ハム、レタス、トマト、ナスの順に重ねる。
竹ぐしで中央を倒れないように刺しておく。
ハムにケチャップかソースをかけてもよい。

PRポイント

阿久比町で作られる野菜を、子どもの好きなハンバーガーに仕上げってみました。ナスもトマトもタマネギも甘くてすごくおいしくなります。