

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)1111(内311・312)

野菜を食えよう!
わが家の健康レシピ

子どもたちが考えたレシピで
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!わが家の健康レシピ」の受賞作品の中から「ハッピーライフ賞」を受賞した松井勇輝君(阿久比中学校二年)の作品「野菜たっぷりとうがんと「すこやか親子賞」を受賞した新美龍位君(英比小学校五年)の作品「阿久比の夏野菜☆パラダイスオムレツ」を紹介します。

ハッピーライフ賞「野菜たっぷりとうがん汁」

調理時間
約30分

<材料・分量(4人分)>

トウガン1/4個、ニンジン1本、シメジ1パック、ハクサイ1/8個、ショウガ1個、水1,000cc、豚ひき肉300g、だし(粉末)適量、しょうゆ適量、酒適量、みりん適量、ツナ缶1缶、水とき片栗粉適量、塩少々

作り方

トウガンの皮を切り、短冊切りにする。ニンジン
を半月切りにする。ショウガは千切りにする。
ニンジンにラップをして電子レンジで2分温める。
ハクサイを重ねて切る。
鍋に水とトウガンを入れ、火にかける。沸騰し
たらひき肉とショウガを入れる。

あくが出てきたら取り除き、その後残りの
野菜を入れる(シメジはほぐして入れる)。
調味料を加える。ツナ缶を加えて味見する。
最後に、塩と水とき片栗粉を入れて完成。

PRポイント

たくさん野菜が食べられます。とろみも付いて
いるので食べやすいです。

すこやか親子賞「阿久比の夏野菜

☆パラダイスオムレツ」

調理時間
約15分

<材料・分量(4人分)>

A(ジャガイモ大2個、ニンジン大1本、とり肉(もも肉)1枚、ピーマン5個、タマネギ大2個、生シイタケ1袋、ナス2本、ズッキーニ大1本)、塩・コショウ少々、卵6個(1人1個半くらい)、ケチャップ適量、ソース適量、プチトマト適量、パセリ適量、青じそ適量

作り方

Aの材料を2cm角に切る。
ジャガイモ、ニンジンをやわらかくなるまでゆ
で、ざるに上げておく。
とり肉、ピーマン、タマネギ、生シイタケ、ナス、
ズッキーニを塩・コショウで下味をつけたため。
しんなりしたら、をいためているフライパン
の中にジャガイモ、ニンジンを入れ一緒にいためる。
いためた具を皿に盛る。

卵を溶き、フライパンで薄焼きにし、の
上に巻いて飾る。
または、卵を半熟状のオムレツにして の上
にのせ、卵に切れ目を入れ広げる。
プチトマトやパセリ、青じそを飾る。
ケチャップとソースを混ぜ、かける。

PRポイント

野菜がたくさん食べられます。季節によって野菜を
変えて楽しめます。ソースもホワイトソース、カレーソ
ース、デミグラスソースなどいろいろ変えてみてください。