野菜プラス！レシピ

大人が1日に必要な野菜の量は350ｇ。

邑南町の美味しい野菜をたくさん食べましょう。

あさり缶と菜の花の春パスタ

材料（2人分）

- スパゲッティ　200ｇ
- 菜の花　100ｇ
- たまねぎ　1/2個
- にんにく　1片
- あさり水煮缶 1缶(約40ｇ)
- オリーブオイル　大さじ2
- めんつゆ（2倍濃縮）　大さじ2

作り方

01 菜の花は3～5㎝幅に、玉ねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにする。

02 2Lのお湯に塩を小さじ2入れ、スパゲッティを茹でる。茹で上がる直前に菜の花を入れさっと茹でる

03 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、玉ねぎを加える。

04 水気を切った2とあさり缶を汁ごと3のフライパンに入れて軽く炒める

05 めんつゆで味付けをする

たこ焼き器使って家族みんなで大根シュウマイ

材料（約20個分）

- 鶏ひき肉　300ｇ
- 白ネギ　1本
- 大根　1/2本
- 水　大さじ3
- ★塩　小さじ1/2
- ★オイスターソース　小さじ2
- ★醤油　小さじ1
- ★鶏ガラスープ　小さじ1
- ★にんにくチューブ　1㎝
- ★しょうがチューブ　1㎝

作り方

01 白ネギはみじん切りに、大根は薄くスライスする。

02 ボウルに鶏ひき肉、白ネギ、水、★の調味料を入れてよく混ぜ合わせる

03 たこ焼き器に薄く油（分量外）をひき、くぼみに大根を並べ加熱する。大根の上から2をスプーンですくってのせ、火が通るまで加熱する。

トースターでキャベツのこんがりロール

材料（4個分）

- キャベツ4枚
- 豚もも肉薄切り　8枚
- マヨネーズ大さじ2・1/2
- 塩小さじ1/4
- こしょう　少々
- 黒コショウ　少々

作り方

01 ボウルに千切りにしたキャベツ、マヨネーズ大さじ2、塩、こしょうを加えて混ぜる

02 まな板に豚もも肉を並べ、両面に塩コショウ（少々）をふる

03 豚肉にキャベツをのせ、手前から軽く巻く

04 耐熱皿に巻き終わりを下にした3を並べ、マヨネーズ大さじ1/2、黒こしょうをかける

05 オーブントースターで約10分間表面に焼き色がつくまで焼く

まるごとてりやきミートボール

材料（20個分）

- ブロッコリー　1/4株
- 合い挽き肉　150ｇ
- たまねぎ　1/8個
- A溶き卵　1/2個
- Aパン粉　大さじ2
- A牛乳　大さじ1
- A塩コショウ　少々
- B酒　大さじ1
- Bみりん　大さじ1/2
- B砂糖　大さじ1/4
- Bしょうゆ　大さじ1
- サラダ油　適量

作り方

01 ブロッコリーは小房に分け、硬めに茹でる

02 ボウルにみじん切りにした玉ねぎと合い挽き肉、Aを入れて粘りが出るまでこねる

03 1のブロッコリーを2の肉だねで包んで丸める。

04 フライパンの深さ0.5㎝まで油を入れて熱し、3を揚げ焼きにする。

05 別のフライパンにBの調味料を入れてひと煮たちさせ、4の肉団子を絡める。

発行・お問い合わせ先　邑南町役場　保健課　☎0855-83-1123　令和8年3月　発行