

機構から



おすすめやさいレシピをご紹介します ～旬の野菜を使った1人分の簡単レシピ～



野菜業務部

今月はたまねぎとにらを使った1人分のおすすめ簡単レシピをご紹介します。また、ホームページの「おすすめやさいレシピ集」では、今回ご紹介したメニューのポイントやコメント、その他のレシピもご紹介しています。2021年は国連の「国際果実野菜年」です。1人1日350グラムの野菜を食べて健康な生活を維持しましょう。

「たまねぎドレッシング～チキンソテー～」

たまねぎの甘み、ほんのりとした辛味がきいた万能ドレッシングです。チキンソテーの他にサラダ、サーモンソテー、豆腐などにかけてもおいしいです。
(野菜重量：50グラム)

■材料 (1人分)

たまねぎ…………… 50g
鶏もも肉…………… 150～200g
オリーブ油…………… 適量
塩・こしょう…………… 少々

A

レモン汁…………… 大さじ2 + 1/2
しょうゆ…………… 大さじ1 + 1/2
みりん…………… 大さじ1 + 1/2
砂糖…………… 大さじ1強
オリーブ油…………… 大さじ2 + 1/2
塩…………… ひとつまみ

■作り方

1. たまねぎは、繊維に直角に薄切りにする。
2. ボウルにAの調味料を入れよく混ぜ合わせ、1のたまねぎを加える。15～20分ほど置くと、たまねぎと調味液がなじんでくる。
3. 鶏もも肉は、両面に塩・こしょう(少々)をふる。オリーブ油(適量)をひき、弱火～中火で熱したフライパンに皮側を下にして入れる。皮がこんがりするまでじっくり焼き、反対側も焼く。もう一度上下を返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
4. 3の鶏もも肉に、2のドレッシングを適量かけて出来上がり。



「にらと焼き豚の春巻き」

にらがたっぷりなヘルシーな春巻きです。そのままでもおいしいですが、酢しょうゆ、練りがらし、レモンなどを添えて、お好みでお召し上がりください。
(野菜重量：55グラム)

■材料 (1人分)

にら…………… 30g (約10本)
にんじん…………… 25g
えのきたけ…………… 25g
焼き豚…………… 30g
春巻きの皮(ミニ)…………… 3枚

A

酒…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1/2
オイスターソース…………… 小さじ2/3
ごま油…………… 小さじ1/2
塩・こしょう…………… 少々
揚げ油…………… 適量
水溶き小麦粉(のり用)…………… 適量

■作り方

1. にらは根元を少し切り落とし、3cm長さに切る。えのきたけは根元を切り落とし3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの細切り、焼き豚は細切りにする。
2. 耐熱皿に1の材料とAの調味料を加え入れ、電子レンジの500Wで1分30秒加熱をする。バット等に入れ替え、具材を冷ます。
3. 春巻きの皮で2の具材を包み、巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って止める。
4. 揚げ油を中温(165～170℃)に熱し、3を入れゆっくりと全体がきつね色になるまで揚げる。よく油をきり、器に盛る。



レシピ作成者：菊間 恵子

「おすすめやさいレシピ集」はこちら

alic 野菜

検索

<お問い合わせ先> 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 齋藤・山領 TEL: 03-3583-9448