



前号で、冬野菜の紹介と効能のお話をさせて頂きました。今回は、冬野菜がたっぷり入ったレシピをご紹介します。寒い冬を家族みんなで元気に乗り切りましょう！

### ☆冬野菜の煮込み

#### 【材料 大人 4 人分】

鶏肉	250g
ウインナー	4本
カブまたは大根	150g
玉ねぎ	180g
人参	120g
ブロッコリー	60g

#### 調味料 A

水	500cc
コンソメ	1個
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ケチャップ	大さじ3

#### 【作り方】

1. 鶏肉と野菜は一口大に切り、ブロッコリーは、茹でておく。
2. ウインナーは切り込みを入れる。
3. A の調味料とブロッコリー以外の材料を鍋に入れて煮込む。
4. 材料が煮えたら、ブロッコリーを入れて、少し煮込む。



保育所でも大人気のメニューです！

### ☆野菜のナムル

#### 【材料 大人 4 人分】

ほうれん草	150g
大根	60g
人参	30g
しめじ	1/2パック
ごま適量	

#### 調味料 A

しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

#### 【作り方】

1. ほうれん草は茹でて、3cm長さに切って、しぼる。
2. 大根・人参は千切りにし、しめじは小房に分ける。
3. ②をごま油（分量外）で炒めて冷ます。
4. ①・③を調味料 A で和えて、最後に、ごまを加える。

