

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



2014年2月号

たのしい 食育広場



食育ミニ知識

一年で一番寒い時期になってきます。

インフルエンザも流行していますので、身体の抵抗力、免疫力を高めましょう。それには、ビタミンA、Cを多く含む野菜をしっかりとることが大事です。

野菜がたっぷりに入った温かいスープや汁ものは、心身ともに温かくします。今夜の一品にいかがでしょう。

インフルエンザ対策には、うがい、手洗い、十分な睡眠も大切です。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.12 冬の根菜で元気！味噌汁

材料(4人分) は大阪狭山産の農作物です。

大根(葉も)	1/10本(120g)	かぼちゃ	1/10個(60g)
にんじん	1/3本(40g)	だし汁	3カップ(600cc)
ごぼう	1/3本(60g)	味噌	大さじ2

(1食あたり:カロリー58kcal、塩分0.5g、材料費約70円)

1人当たり70gの野菜がとれます。

青味には、葉ねぎ、三つ葉、絹さや、小松菜、ほうれん草などが適しています。

根菜類には白みそも合います。

つくり方

できれば、昆布とかつお節でだしを取る。

大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうは小口切りにする。

かぼちゃは薄く皮をむいて、薄切りにする。

鍋にだし汁を入れ煮る。すべて柔らかくなったら味噌を溶かす。

茹でた大根の葉を青味に使う。

保健センター健康教室レシピより



03.12.2013

No.13 かぶのポタージュスープ

材料(4人分) は大阪狭山産の農作物です。

かぶ	3個(300g)	水	300cc
かぶの葉	50g	固形スープの素	1.5個
玉ねぎ	1/4個(50g)	牛乳	150cc
		塩・こしょう	適宜

(1食あたり:カロリー57kcal、塩分1.0g、材料費約70円)

1人当たり98gの野菜がとれます。

じゃがいも、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草などで応用できます。

つくり方

かぶは皮をむき、くし型に切る。葉は軽くゆでて刻む。玉ねぎは薄切りにする

鍋にかぶと玉ねぎを入れ、水と砕いた固形スープの素を入れ、くたくたに柔らかくなるまで煮る。

の粗熱をとってから、ミキサーにかけ、ペースト状にして鍋に戻す。

に牛乳を加えて沸騰しないようにかきまぜ、塩・こしょうで味を調える。

仕上げに刻んだかぶの葉を散らす。

食生活改善推進協議会献立研修会レシピより



03.12.2013

No.14 かぼちゃニョッキの ミネストローネ

材料(4人分)

は大阪狭山産の農作物です。

かぼちゃ	1/4個(120g)	ベーコン	60g
小麦粉(強力粉の方が良い)		玉ねぎ	2/3個
A	50g	じゃがいも	小1個
塩	少々	にんじん	1/3本
溶き卵	1/3個(大さじ1)	トマト(カット)缶	200g
バター	10g	水	600cc
打ち粉(小麦粉)	少々	B	固形スープの素
			1個
			塩・こしょう
			少々

(1食あたり: カロリー207kcal、塩分1.5g、材料費120円)

1人当たり140gの野菜がとれます。

かぼちゃの代わりにじゃがいものニョッキでもいいでしょう。
トマト缶の代わりに生のトマトでも構いません。

食生活改善推進協議会親子クッキングレシビより

作り方

かぼちゃは種とワタをとり、皮をむき1cm幅の一口大に切る。
水大さじ1をふってラップをかけて、電子レンジで3分ほど加熱する。熱いうちにつぶし、冷めたらふるっておいたAを入れてこね、溶き卵も加えてよく混ぜる。



を二等分し、かるく打ち粉をふったまな板上で、直径1.5cmほどの棒状にのばし、1cm幅に切り、切り口を上にして、フォークの背で平たくつぶし、筋をつける。

ベーコンと玉ねぎは細切り、にんじんとじゃがいもは1.5cm角に切る。

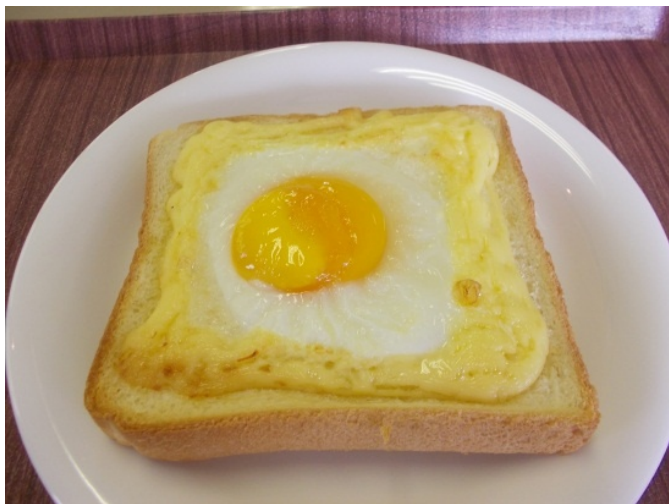
鍋にバター、ベーコンを入れ、弱火で炒め、玉ねぎとにんじんも加えて中火で煮る。

トマト、Bを入れ5分ほど煮たら、ニョッキとじゃがいもを加え、さらに5分煮る。

塩、こしょうで味を調える。



かんたん朝ごはんレシピ集!



No.6 マヨ玉トースト

材料(1人分)

食パン	1枚	マヨネーズ	大さじ2
卵	1個		

1食あたり: カロリー 395kcal、塩分1.5g、約70円

作り方

食パンの縁にマヨネーズで土手を作る。

食パンの中央を少しくぼませ、卵を割る。

をオーブントースターで焼く。

マヨネーズを使うほか、バター塩、こしょうやケチャップでもOK!
ハムやベーコン、スライスした玉ねぎ、トマト、ピーマンなどを加えるとボリュームアップ、栄養アップに…。

食育ミニ知識「節分」

節分とは立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言いますが、特に立春が1年の初めと考えられることから春の節分が最も重視されているようです。一般的には「鬼は外、福は内」と声を出しながら福豆(炒り大豆)を撒いて、年齢の数だけ(もしくは1つ多く)豆を食べる厄除けを行ったり、邪気除けの柊鰯などを飾ります(地方や神社などによって異なります)。

節分の夜にその年の恵方(2014年は東北東)を向いて、太い巻き寿司をくわえて無言で食べると、1年間よいことがあるとも言われています。

イベント情報

毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) J A 狭山西支店横 (午前8時から、売り切れ次第終了)

