

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきますーす！



たのしい食育広場 2014年9月号



お野菜たっぷりレシピ集！

No.29 豆腐入りつくね団子



《つくり方》 ※1人当たり56gの野菜がとれます。

- ①ひじきは水に浸してもどし、水気を切る。人参はせん切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②豆腐もかるく水気を切る。(電子レンジにさっとかけるか、ペーパータオルでふく)
- ③ボウルに①と②と鶏ひき肉と調味料を入れ、ねばりがでるまでよく混ぜる。卵は固さを見ながら入れてよくこね、団子にして丸める。
- ④フライパンで油をあたため、③の両面をこんがり焼く。(先に電子レンジで30秒ほど加熱してもいい)
- ⑤火が通ったら、しょう油とみりんを混ぜたタレをからめる。お皿に青しそを敷き、⑤を盛り付け、ミニトマトを添える。

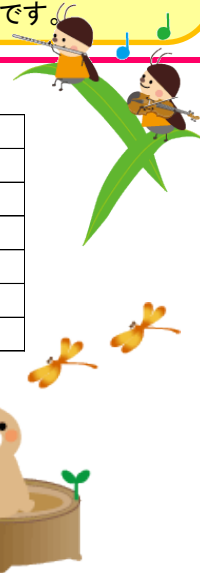
《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

ひじき	12g	溶き卵	2/1個
豆腐	100g	しょう油	小さじ2
鶏ひき肉	200g	砂糖	小さじ2
人参	1/2本(80g)	タレ { しょう油 みりん	大さじ1
長ねぎ	20g		大さじ2
青しそ	4枚		
☆ミニトマト	4個(120g)	サラダ油	大さじ1

(1食あたり:カロリー196 kcal、塩分1.3g、約120円)

保健センターママパパ教室レシピより



No. 30 里芋のほくほく月見グラタン

《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆里芋	小16個(240g)	豆乳	1カップ(200cc)
☆玉ねぎ	1/2個(100g)	酒	大さじ1
人参	1/2本(80g)	味噌	大さじ1
ブロッコリー	80g	バター	大さじ1
しめじ	2/3パック(60g)	とろけるチーズ	60g
炒め油	小さじ1		

《つくり方》

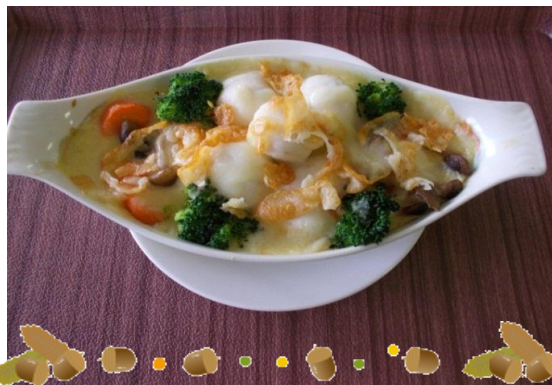
- ①里芋の皮をむき、固ゆでしてざるにあげておく。大きければ半分にする。
- ②玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとってほくしておく。
人参は一口大に切ったかたゆでに、ブロッコリーも小房に分け、さっとゆでる。
- ③フライパンで油を熱し、玉ねぎ、しめじを炒める。
- ④③に豆乳を入れ、酒、味噌を加え混ぜたら、①と人参を入れやわらかく煮る。
- ⑤グラタン皿に④を四等分にして入れ、ブロッコリーを彩りよく置く。
一皿づつバターを中央にのせ、チーズを周りに散らす。
- ⑥⑤をオーブントースターに入れ、チーズが溶けて少し焦げ目がついたら出来上がり。

(1食あたり:カロリー179kcal、塩分1.0g、約210円)

※1人当たり125gの野菜がとれます。

※冷凍里芋や、じゃがいも、長芋、ほうれん草、オクラなどもOK。

※とろみを強めたいならば、小麦粉大さじ1を炒めるときに加えます。



簡単朝ごはんレシピ集！

No.12 ゆかりと鮭フレークのおにぎり

《材料(1人分)》

ごはん	150g(茶碗1杯)
ゆかり	小さじ1/2
鮭フレーク	10g
茹でオクラ	2本(20g)
マヨネーズ	小さじ1/2

(1食あたり:カロリー291kcal、塩分0.8g、約80円)



※ごはんは冷ごはん、冷凍ごはん(電子レンジで解凍)でもかまいません。
 ※ゆかりは市販品でもかまいません。
 ※塩分は材料によって、必要に応じて塩を使ってください。
 ※添え野菜はブロッコリーや枝豆、ミニトマト、きゅうりなどもOK。



【自家製ゆかりの作り方】

※梅干しについている赤しそを使って、自家製ゆかりが作れます。

- ① 赤しそをペーパータオルに挟んで水分を取る。
- ② 耐熱の皿に広げ、電子レンジにかける。
(もんでパラパラになるくらいまで加熱する)。

《つくり方》

- ① ごはんにゆかりと鮭フレークを混ぜ、好きな形のおにぎりにする。
- ② お皿におにぎりを盛り、茹でオクラ、マヨネーズを添える。

7月・8月イベント報告

- 7月31日(木) 夏休みふれあい親子クッキング教室を保健センターで開催しました。16組の親子にご参加いただきました。食育のDVD鑑賞の後、親子で仲良く調理と食事を楽しみました。『子どもの食生活の見直し』のお話や、大阪狭山市の特産品の『大野ぶどう』のお話も聞いて、たくさん勉強もしましたよ！



甘口タコライス、ブロッコリーのコーンスープ、大野ぶどうのサイダーゼリー



自分たちで作ったら、やっぱりとてもおいしくて、とても楽しかったです！



- 8月19日(火) 大阪府 野菜バリバリ朝食モリモリ元気っ子推進キャンペーン をダイエー金剛店1階で開催しました。食事バランスガイドバスケット、だしを知ろう(かつお削り体験)など、楽しいあそびのコーナーがいっぱいでした！



大阪狭山市食生活改善推進協議会のコーナー

- 8月23日(土) SAYAKAホールで開催されたSAYAKAキッズフェスタに『楽しい食育ひろば！』コーナーを出展しました。食品カード釣り、野菜折り紙、人形劇「けんちゃんといよいよ戦隊食育レンジャー」など、たくさんの食育のコーナーが、大盛況でした！



9月イベント情報

- 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) JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売切次第終了)