

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場

2015年12月



今年、最後の月「師走」

あつという間に今年も最後の月となりました。「師走(しわす)」は陰暦12月の別名です。

師走の意味は、「師(=僧侶)も仏事で東西忙しく走り回るから」という平安末期の説もありますが、実際のところはよく分かっていません。

みなさん、忙しい月となりましたが、今年1年の締めくくりを無理のないようお過ごしいただき、新たな1年を迎えましょう！



減塩レシピ集！

No.7 エビのアボカドクリームチーズ

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

エビ	10尾(150g)	マヨネーズ	大さじ2
☆ブロッコリー	1株(150g)	コショウ	小さじ1/2
☆玉ねぎ	中1/2個(100g)	しょうゆ	小さじ1/2
アボカド	1/2個(80g)	レモン汁	大さじ2
かいわれ大根	1/2パック(10g)		
クリームチーズ	60g	＜エビ下処理＞	
		片栗粉	大さじ1/2
		塩	小さじ1/2
		酒	大さじ1
		水	200cc

(1食あたり:カロリー188kcal、塩分0.5g、約200円)

＜作り方＞ ※ 1人当たり 85gの野菜がとれます。

- ① ブロッコリーは小房に分けて、さっと湯がく。
- ② エビの下処理をする。
ボウルにエビと片栗粉を入れ、軽くもんでから水で洗い、ザルに入れる。鍋に塩、酒、水を入れ、煮立ってきたらエビを入れてさっと湯がく。茹で上がったエビの殻をむき、背ワタを取り、3等分する。
- ③ 玉ねぎを薄くスライスする。水にしばらくさらし、キッチンペーパーで水気を切る。
- ④ アボカドは半分に切り1cm角に、クリームチーズも1cm角に切る。
- ⑤ ①～④をマヨネーズで和えて、コショウ、しょうゆ、レモン汁で味を整える。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り、上にさっと洗ったかいわれ大根を添える。

今月の旬・・・ブロッコリー

11月～2月頃、秋から冬にかけてが旬。キャベツと同じアブラナ科です。地中海沿岸が原産地で、つぼみの状態の花と茎の部分を食べます。ビタミンCやカロテンが豊富で、疲労回復・風邪の予防に役立ちます。

カリフラワーはブロッコリーを品種改良したものです。色もきれいですので、クリスマスメニューの一品に取り入れてみられてはいかがでしょうか。



レモン汁を使って塩分カット！

今日からできる！減塩テクニク 『柑橘類を上手に使いましょう！』

レモンやゆずなどの柑橘類は、香りや風味が大変よく、酢の物やドレッシングなどに使用すると、塩の量を減らせれます。また、焼き魚や揚げ物に果汁をかけると、しょうゆなどが少量でもおいしくいただけます。

柑橘類ならではの爽やかな風味を楽しみつつ、減塩しましょう。



かんたん朝ごはんレシピ集！

No.5 心もからだも温まる♪オニオンスープグラタン



＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

＜オニオンスープ＞	水	3カップ(600cc)
☆玉ねぎ 中2個(400g)	コンソメ	10g
バター 10g	塩	微量
	コショウ	微量
＜ガーリックトースト＞	とろけるチーズ	40g
バケット 60g		
にんにく 1片(3g)		
バター 小さじ1(4g)		

(1食あたり:カロリー154kcal、塩分1.7g、約60円)



＜作り方＞

- ① ガーリックトーストを作る。バケットを4等分にする。にんにくの皮をむいて半分に切り、バケットににんにくとバターを塗って、焼く。
- ② オニオンスープを作る。玉ねぎを薄くスライスし、バターを溶かしたフライパンで炒める(弱火)。
- ③ ②に水、コンソメを加え、塩・コショウで味をととのえる。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、①のガーリックトーストを上へのせ、さらにその上にとろけるチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで5分焼いて、とろけるチーズが溶けたら出来上がり。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.12 カラフル野菜のピクルス



ピクルスとは、「漬物」のことです。

ただし、昔から日本で食されている漬物はピクルスとは言いません。

ハンバーガーなどに入っているきゅうりのピクルスをご存じでしょうか。あれは、きゅうりを酢や砂糖、塩などに漬け込み、乳酸菌により発酵させて作ったものです。他にも、玉ねぎを使ったり、スパイスを多用に使ったりと、世界にはいろいろなピクルスがあります。

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

パプリカ(赤)(種を取る)1個(60g)	＜調味液＞
パプリカ(黄)(種を取る)1個(60g)	米酢 大さじ2(30cc)
セロリ 1本(100g)	砂糖 大さじ1+小さじ1(12g)
☆きゅうり 1本(80g)	A 食塩 微量
☆プチトマト 4個(20g)	しょうゆ 小さじ1/2(3g)
☆ブロッコリー 2/3株(100g)	鷹の爪(種を取る) 1本

(1食あたり:カロリー40kcal、塩分0.4g、約120円)

＜作り方＞



- ① パプリカ(赤・黄):種を除き、縦に5mm幅に切る セロリ:皮をむき、斜め切り
きゅうり:5cmくらいに切り、縦に4等分 プチトマト:皮をむく
ブロッコリー:小房に分けて、さっと湯がく

- ② 別のボールにAを混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ③ ①と②をよく混ぜ合わせて半日ほどおけば、出来上がり。

※ 1人当たり 105gの野菜がとれます。

※ 野菜は大きさを揃えた方が、浸かり加減が均等になります。

※ 他にも好きな野菜を漬けたり、りんご酢や梅酢など他の酢に変えても、違ったピクルスが楽しめます。

105gもお野菜
を摂れるよ！



12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～売り切れ次第終了)

●さやまっ子食育教室

※詳しくは、11月広報を見ていただくか、保健センターまでお電話を

日時:平成27年12月12日(土) 10:00～12:00 対象:市内小学校4～6年生 場所:大阪狭山市立保健センター

内容:おはしの持ち方や配膳の仕方など食事のマナーを学びながら、みんなで楽しく昼食を食べよう!