

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 2016年12月号



## 今年も楽しいクリスマス



12月に入ると、街中でもクリスマス一色となり、大賑わいですね。色とりどりのイルミネーションで、心がウキウキしてきませんか。

ご存知のとおり、12月25日はイエス・キリストの降誕(誕生)を祝うお祭りです。日本では、外食したり、イベントに参加したりと外出される方が多いですが、世界的に見ると、クリスマスは家族でゆったりと静かに過ごすことが一般的なようです。今月号では、家族で作ってもらいたいクリスマスにぴったりのメニューを載せています。ぜひ作ってみてください。

## 減塩レシピ集！

### ピリッと辛い！ タンドリーチキン

平成27年度さやまっ子食育教室レシピより



☆大阪狭山産の農作物です

＜材料(4人分)＞		＜ソース＞	
鶏もも肉(皮なし)	300g	プレーンヨーグルト	60g
にんにく	1かけ(3g)	カレー粉	小さじ1と1/2(3g)
☆リーフレタス	8枚(40g)	ケチャップ	大さじ3(45g)
☆きゅうり	1本(80g)	ウスターソース	小さじ2(12g)
ミニトマト	8個(80g)	濃口しょう油	小さじ1(6g)
		乾燥パセリ	少々
		食塩	少々
		こしょう	少々

(1食あたり:カロリー132kcal、塩分1.0g、約150円)

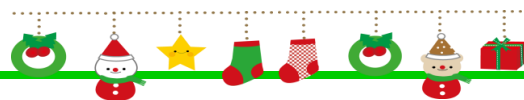


### ＜つくり方＞

- ① ソースの材料とすりおろしたにんにくを混ぜ合わせる。
- ② 鶏もも肉を適当な大きさに切り、30分～1時間程度、①に漬け込む。
- ③ オーブンを200℃に予熱し、②を15～20分加熱する。
- ④ きゅうりは横に4等分してから、縦にスティック状に切る。リーフレタス、ミニトマトを洗い、水気をふき取る。
- ⑤ お皿にリーフレタスをのせ、その上に③を置き、きゅうり、ミニトマトを飾る。



## お野菜たっぷりレシピ集！



### いろいろ鮮やかコロコロサラダ

さやま地域活動栄養士会レシピより

※1人当たり、約70gの野菜がとれます。

☆大阪狭山産の農作物です

☆レタス	1/5玉(20g)
☆きゅうり	1本(80g)
ミニトマト	8個(40g)
☆ブロッコリー	2/5株(70g)
コーン缶	2/5缶(75g)
＜ドレッシング＞	
マーメイド	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
酢	大さじ1
食塩	小さじ2/3
粒マスタード	小さじ1

(1食あたり:カロリー123kcal、塩分1.0g、約130円)

### ＜つくり方＞

- ① レタスは洗って水気を切り、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② きゅうり5mmのさいの目に切る。
- ③ ブロッコリーは小さく分けてさっと茹でる。
- ④ ミノトマトは半分に切り、コーンは汁気を切っておく。
- ⑤ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ ①～④の野菜を皿に盛り、⑤のドレッシングを上からかける。



# かんたん朝ごはんレシピ集!



## ジャムを使って簡単カップケーキ

平成27年度さやまっ子食育教室レシピより

### 《材料(6個分)》

卵	1個
砂糖	40g
牛乳	110cc
ホットケーキミックス	150g
無塩バター	50g
いちごジャム	20g

(1食あたり:カロリー318kcal、  
塩分0.5g、約60円)

### 《作り方》

- ① オーブンを180度に予熱しておく。
- ② 無塩バターを電子レンジで約1分温めて溶かす。
- ③ 卵と砂糖を少し白くなるまで混ぜ合わせ、さらに牛乳も加える(あまり混ぜない方がよい)。
- ④ ③にホットケーキミックスを加え、さつくりと混ぜ合わせ、②の溶かした無塩バターを加える。
- ⑤ ④にいちごジャムを加える。
- ⑥ 6つのカップに流し込み、オーブンで約20分焼く。

## 平成28年11月6日、第19回健康まつりが開催されました!

当日はお天気にも恵まれ、たくさんの方にご来場いただきました。簡単な健康チェックやクイズを通して、ご自身の健康について、改めて考えていただける機会になったのではないのでしょうか。

その中で、さやま地域活動栄養士会さんの試食コーナーで紹介された「手づくりのジャムと減塩ドレッシング」のレシピを掲載します。簡単にできますのでぜひ作ってみてください。

### しょうがジャム

#### 《材料》

☆しょうが	20g
玉ねぎ	200g
砂糖	25g
レモン汁	大さじ1

※塩分は0です!

#### 《作り方》

- ① しょうがはよく洗って皮をむき、5mmの輪切りにして水にさらす。
- ② 玉ねぎの皮をむいて上部と根を切り落とす。
- ③ 耐熱容器に①②と水50ccを加え、両端を開けるようにラップをかぶせて電子レンジで8~10分加熱する。
- ④ 柔らかくなったら、汁ごとミキサーに入れ、砂糖・レモン汁を加えて滑らかなペースト状になるまでしっかり混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に移し、ラップをしないで電子レンジで4~5分加熱し、水分をとばし、熱いうちに清潔な容器に移して保存する。



### ミルクドレッシング

#### 《材料》

スキムミルク	18g
サラダ油	50ml
水	50ml
酢	小さじ1
塩	小さじ1/2

※塩分は大さじ1杯あたり0.3g

#### 《作り方》

保存瓶などに全ての材料を入れてフタを閉め、よく振る。  
冷蔵庫で1か月保存可

#### おすすめアレンジ

##### クリーミードレッシング

しょうがジャム(大さじ5)と  
ミルクドレッシング(大さじ5)を  
よく混ぜ合わせるだけ!!

※塩分は大さじ1杯あたり0.1g



### レモン酢

#### 《材料》

☆レモン	2個
氷砂糖	100g
米酢	200ml

※塩分は0です!  
常温で1年保存可  
(暑い時は冷蔵庫へ)

#### 《作り方》

- ① レモンはぬるま湯で皮を洗って水気を拭き、皮を1/4個分薄くむいて取っておく。
- ② 両端を切り落とし、残りの皮と白いワタをむいて約7mmの輪切りにする。
- ③ 瓶に氷砂糖と①②を入れ、酢を注ぎ、フタをしないで電子レンジで30秒加熱する。  
12時間後から使用可。

#### おすすめアレンジ

##### ピリ辛じゃこドレッシング

#### 《材料》

レモン酢	大さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
ラー油	小さじ1/4

キャベツをざく切りにして、  
全ての材料をよく混ぜ合  
わせるだけで、一品おかず  
に!

