

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

2017年12月号



年の瀬～今年も残りわずかとなりました～

年の瀬を迎え、慌ただしい日々を送られていることと思います。忘年会などのイベントも多く、食べ過ぎや偏ったメニューで食事のバランスを崩されていませんか。この時期のポイントとしては

1. 外食が続く時は、残す勇気も必要
2. 生活リズムを戻すために、朝ごはんをしっかり食べましょう
3. 外食が続くと野菜が不足しがちです
温かい汁物に野菜をたくさん入れたり、電子レンジを使って野菜を加熱し、和え物やホットサラダにすると、簡単にたっぷりいただけます。

お野菜たっぷりレシピ集！



No.28 フライパン1つで簡単パエリア

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

シーフードミックス	160g	オリーブ油①	大さじ1
鶏もも肉	100g	オリーブ油②	大さじ1
☆ にんにく	1かけ		
☆ 玉ねぎ	3/4個	水(ぬるま湯)	150cc
パプリカ(赤)	1/2個	白ワイン	50cc
パプリカ(黄)	1/2個	コンソメ	大さじ1/2
☆ ブロccoli	60g	サフラン	ひとつまみ
しめじ	1袋	(ターメリックやカレーパウダーでも可)	
☆ トマト(大)	1個		
米(洗わない)	1.5合		

(1食あたり:カロリー 391kcal、塩分 0.9g、約250円)



※一人当たりで野菜が約165g摂れます

※ 殻つきのエビやアサリなどの魚介類を③のタイミングで入れるとより一層美味しく豪華になります

※ 白ワインの代わりに料理酒を入れてもかまいません



＜作り方＞

- ① 具材を切る にんにく、玉ねぎ:みじん切り パプリカ(赤・黄):5mmの細切り トマト、鶏もも肉:1cmの角切り
ブロッコリー:さっと湯がいて小房に分ける しめじ:石づきを取り、小房に分ける
- ② Aを合わせる
- ③ フライパンでオリーブ油①を熱し、鶏もも肉、しめじを入れ、さらにシーフードミックスを一緒に炒める
火が通ったら、いったん取り出す
- ④ 同じフライパンにオリーブ油②を入れ、にんにくを炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを透明感が出てくるまで弱火で炒める
- ⑤ ④に米を入れ、透き通るまで弱火で5分程炒める
- ⑥ ⑤に③、トマト、Aを加え、強火で約5分火を通す(汁気が少量残るくらいまで)
- ⑦ ⑥にパプリカ、ブロッコリーをのせ、蓋をして、弱火で15分蒸し焼きにし、火を消して5分程置く



食育ミニ知識 パエリア(paella)



スペイン東部のバレンシア地方が発祥と言われている魚介や肉、野菜の具材を米と一緒に煮込んだスペイン料理です。「パエリア」とは、両手のついた金属製の鍋のことで、この鍋を使った料理名にその名前が用いられるようになりました。

米に食材の旨味をしっかり吸わせて、美味しさ満点！フライパンひとつで簡単にできる見た目にも豪華なパエリア。クリスマスのメニューにいかがでしょうか。

カルシウムたっぷりレシピ集！

No.11 かぼちゃの甘さ引き立つポターージュ

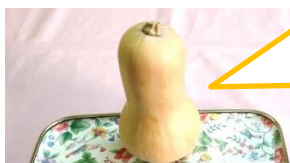
＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆かぼちゃ	1/4個	A	水	300cc
☆玉ねぎ	1/2個		コンソメ	大さじ1/2
バター	8g		塩	少々
牛乳	300cc		こしょう	少々

(1食あたり:カロリー 131kcal、塩分 0.6g、約 50円)

＜作り方＞ ※一人当たり約97mgのカルシウムが摂れます

- ① 玉ねぎは薄くスライスする
- ② かぼちゃは皮をむいて種とワタを取り除き、厚さ2cm長さ5cmほどの大きさに切る
- ③ 鍋にバター、①を入れ、しんなりするまで弱火で炒める
- ④ ③に②を入れ、火が通ったらAを加え、軟らかくなるまで煮る
- ⑤ 火を止めて粗熱をとる
- ⑥ ⑤をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する
- ⑦ ⑥を鍋に移し、牛乳を加えて火にかける。塩、こしょうで味を整える



今回は、さやまっ子食育教室でJA大阪南さんよりご提供いただいた、『バターナッツかぼちゃ』を使用しました。一般的なかぼちゃより、フルーティーな甘さで、さっぱりとしたポターージュに仕上がりました。



食育ミニ知識 かぼちゃ

冬至は、一年で最も昼が短い日で、今年の冬至は12月22日です。冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」とも言われるように、緑黄色野菜のかぼちゃにはビタミンCやビタミンE、β-カロテンもたっぷり含まれており、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれる効果があります。冬至の日は、かぼちゃを食べて元気に過ごしましょう。

減塩レシピ集！

No.13 レンコンとひじきとアボカドのマスタード和え

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

レンコン	160g	(ドレッシング)	
ひじき	6g	ツナ缶	1/2缶(40g)
アボカド	1個	マヨネーズ	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
		マスタード	小さじ4
		いりごま	小さじ2

(1食あたり:カロリー 140kcal、塩分 0.7g、約 80円)



＜つくり方＞

- ① アボカドは皮をむいて、2cm角に切り、変色しないようにレモン汁をかけておく
- ② レンコンの皮をむき、5mm幅にカットする
大きなレンコンの場合はさらに1/2か1/4の大きさにして、食べやすい大きさにし、水にさらしてからサッと茹でる
- ③ ひじきはたっぷりの水に20分程浸けて戻し、サッと茹でる
- ④ 油を切ったツナとAを合わせておく
- ⑤ ④にしっかり水気を切った②、③を合わせてよく混ぜる
- ⑥ ⑤と①をさっくり合わせ、皿に盛る



～今年も、大阪狭山市健康まつりにご来場いただき、ありがとうございました～

11月5日、保健センターにて第20回大阪狭山市健康まつりが開催されました。「食育ひろば」では、『だしの魅力発見！』という大きなテーマのもと、だしの飲み比べやかつお節削り体験、だしの効いたお味噌汁の試食など、だしのおいしさを感じていただきました。また、自宅のお味噌汁の塩分チェックや簡単にとれる朝ごはんの紹介もしました。今年もたくさんの方に来場いただき、にぎやかに終了しました。ありがとうございました。

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)

問い合わせ先 大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター) TEL:072-367-1300
ホームページ: <http://www.city.osakasayama.osaka.jp/> 医療・福祉・障がい者・高齢者>健康>たのしい食育広場