

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



2013年10月号

たのしい
食育広場

食育ミニ知識

「実りの秋」です！
市内の田んぼでは、たわわに実ったお米の
かり入れが始まっています。
お米は、国内で 100%自給できる大切な作物。
稲の生長を身近で見えていくことも、食育
のひとつになるでしょう。



昔なつかしレシピ

No.1 ヘルシーおやつ小芋おはぎ

材料(6人分)		は大阪狭山産の農作物です	
小芋	4個(200g)	きな粉	大さじ3(20g)
米	2カップ	砂糖	大さじ1/2
水	2カップ	塩	少々(きな粉用)
塩	少々(炊飯用)		

作り方

小芋は洗って皮をつけたまま電子レンジで1分ほど加熱し皮をむく。
と洗った米、塩を入れ普通のご飯として炊く。
蒸らしたご飯をしゃもじでつぶして小判型にする。
きな粉に砂糖を入れてにまぶす。
＜食生活改善推進協議会「献立」研修会」使用レシピより＞



メニュー紹介者からのひとこと

大阪狭山市食生活改善推進協議会 富永 啓子さん
さやまの農家がお米・小芋・大豆を使って作り、ひと休み
のおやつに食され、重宝していました。私たちも「お茶の
友」にと皆さんにご紹介しています。

1食あたり:カロリーー 227 kcal、塩分 0.1g、約 65 円
大阪狭山の秋の郷土料理です。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.5 かぼちゃのチーズ焼き

材料(4人分)		は大阪狭山産の農作物です	
かぼちゃ	1/4個(280g)	マヨネーズ	大さじ1
スライスチーズ	2枚	塩	少々

作り方

かぼちゃは皮をむいて薄くスライスする。
耐熱皿に を並べ、電子レンジで1分ほど加熱する。
にマヨネーズをとこところにのせ、塩をふって、チーズをのせる。
オーブントースターで、チーズに焦げ目がつくように焼く。
保健センター「かんたんお弁当」使用レシピより



1食あたり:カロリーー105 kcal、塩分 0.3g、約 40 円
1人当たり70gの野菜がとれます

