

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



2013 年 12 月号

たのしい 食育広場

食育ミニ知識

いよいよ今年も残すところ、あと1か月。年末・年始はクリスマスやお正月とイベントも盛りだくさんですね。

どうしても食生活が乱れてしまうこの時期。メインの料理に加えて、脇役の野菜料理もたっぷり用意しましょう！白菜や大根、かぶやほうれん草などが冬の旬のお野菜です。お肉料理の付け合わせに焼き野菜（じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、かぼちゃ、ブロッコリー）はいかがでしょうか。具だくさんのスープでも、しっかりお野菜がとれます。

「大阪狭山市食育推進計画」の概要版が出来ました！（11月広報に折り込みで、各ご家庭に配布しました）食育推進計画をわかりやすく説明していますので、ぜひご覧ください。

お野菜たっぷりレシピ集！



No.6 ブロッコリーの X'mas サラダ

材料(4人分)

は大阪狭山産の農作物です。

ブロッコリー	1 個 (250g)	オリーブ油	大さじ 2
にんじん	1/2 本 (80g)	酢	大さじ 3
さつまいも	1/2 個 (120g)	塩	小さじ 1/2
玉ねぎ	1/4 個 (50g)	しょう油	小さじ 1
ベビーチーズ	1 個 (20g)	こしょう	少々

(1 食あたり: カロリー 106 kcal, 塩分 1.1g, 約 100 円)

1 人あたり 115g の野菜がとれます。
ブロッコリーのツリーに色どりよく、色々な野菜やウインナー、ハムなどを飾っても楽しいです。

つくり方

玉ねぎはすりおろし、調味料をあわせてドレッシングをつくる。
ブロッコリー：小房に分け、色よくゆでる。
にんじん：星形に切り抜き、さっとゆでる。
さつまいも：皮をむいて 1cm のサイコロ切りにし、ゆでしておく。
チーズ：1cm のサイコロ切りに切る。
器にブロッコリーをツリーに見立てて盛り付け、にんじん、さつまいも、チーズなどを色よく飾る。
食べる直前にドレッシングをかける。



No.7 ほうれん草の牛乳スープ

材料(4人分)

は大阪狭山産の農作物です。

ほうれん草	1 束 (200g)	バター	大さじ 2
玉ねぎ	1/3 個 (80g)	コンソメ	2 個
ベーコン	60g	塩・こしょう	少々
牛乳	2 カップ	水溶き片栗粉	適宜

(1 食あたり: カロリー 168 kcal, 塩分 1.2g, 約 150 円)

1 人あたり 70g の野菜がとれます。
寒い夜は牛乳を使ったスープで体の中から温まりましょう。

つくり方

保健センター「糖尿病教室」レシピより

ほうれん草はゆでて細かく刻む。
玉ねぎとベーコンはみじん切りにする。
鍋にバターを溶かし、玉ねぎとベーコンを炒め、水 2 カップを加えて煮立てコンソメを溶かす。
に牛乳を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にほうれん草を加え、塩こしょうで味をととのえる。



No.8 クリスマスチキンとグリル野菜

材料(4人分)		は大阪狭山産の農作物です。	
鶏肉(手羽元)	8本	かぶ	小1個(120g)
塩(肉の重量の1%)	小さじ1/2	ブロッコリー	1/2個(120g)
こしょう	少々	じゃがいも	小1個(80g)
サラダ油	大さじ1	玉ねぎ	1/3個(60g)
白ワイン	大さじ1	にんじん	1/3本(60g)
		かぼちゃ	1/10個(60g)
		エリンギ	1/2パック(60g)

(1食あたり:カロリー306kcal、塩分1.1g、約200円)

1人あたり125gの野菜がとれます。
塩こしょうのシンプルな風味です。焼き野菜には味がついていないので、お好みでマヨネーズやマスタード、ドレッシングをどうぞ。
野菜は、他にはカリフラワー、さつまいも、パプリカ、しいたけなどもおすすめです。

作り方

オーブンを230度に予熱しておく。
鶏肉に塩、こしょうをし、クッキングペーパーを敷いた天板に並べる。
まんべんなく、サラダ油と(あれば)白ワインふりかける。
野菜は1人2個ずつあたるように切る。かぶ、玉ねぎ、じゃがいもはくし型、にんじんは輪切り、かぼちゃは薄切り、エリンギは8等分、ブロッコリーは小房に分ける。それぞれを天板に並べる。
をオーブンでこんがり色づくまで焼く。途中で も入れ、焦げ目がついたら出来上がり。



天板にチキンと野菜を時間差で並べて、オーブンで焼くだけ！簡単にボリュームのあるお料理ができます。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.4 納豆トースト

材料(1人分)

食パン	1枚	マヨネーズ	大さじ1
納豆	大さじ1		

(1食あたり:カロリー 322kcal、塩分 1.6g、約75円)

作り方

食パンをトーストする。
納豆を器に入れ、スプーンなどでよく混ぜ合わせ、焼けたトーストにぬる。
上からマヨネーズをしぼりだす。
納豆にあらかじめマヨネーズとタレを入れ混ぜておいたものをトーストにぬってもOK！ただし、食パンにのせてから焼くとにおいが充満するので、先にトーストしてから納豆をぬってください。



食育ミニ知識「納豆」

白いごはんによく合う「納豆」。実は、パンにも合うんです！いろいろとアレンジを楽しまれてはいかがでしょうか？納豆は、良質な植物性たんぱく質源であり、ビタミンKも豊富。1日にミニ1パック(40g)が適量です。

血液凝固予防のお薬(ワーファリン等)を服用されている方は、薬の作用を妨げる場合があるので主治医にご相談ください。

イベント情報

「大阪狭山市フレッシュ朝市」で地元の新鮮野菜を販売しています。(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡協議会)

「A大阪南狭山西支店前の直売所で、毎週日曜日(12月29日も開催予定)午前8時から、売り切れ次第終了

年末増刊号！

お正月に作ってほしい大阪狭山の味

お雑煮

材料(1人分)

もち	1 個	大根	20g
だし汁	150 cc	にんじん	1/10 本(15g)
白みそ	大さじ 1/2	さといも	小 1 個(15g)

(1食あたり:カロリー 123 kcal、塩分 0.5g、約 70 円)

つくり方

大根、にんじん、さといもは食べやすい大きさに切る。

だし汁の中に を入れてやわらかく煮る。

途中で餅を入れて、仕上げに白みそを入れる(餅を電子レンジで少し加熱すると煮る時間が短縮できます)。

お雑煮の仕立て(味噌・すまし等)や具材、オヒラの味付けや具材は地域や家庭によって様々です。

今回は大阪狭山市近辺のお雑煮の一例をご紹介します。



オヒラ(祝い事の時に食す炊き合わせ)

高野豆腐含め煮(4人分・作りやすい分量)

高野豆腐	3 個	だし汁	1.5 カップ
薄口しょう油	小さじ 1	みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 2	塩	小さじ 1/2

つくり方

高野豆腐は水に戻し、4つに切る。

鍋に 、だし汁と調味料を入れる。

沸騰させてから、弱火で 10 分くらい煮る。

火を切ってから、しばらくおいて、味をしみ込ませる。

椎茸の甘煮(4人分・作りやすい分量)

干し椎茸(大)	4 枚	水	1 カップ
しょう油	大さじ 1	みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1		

つくり方

干し椎茸は水でやわらかく戻し、軸を切る。

鍋に 、戻し汁を入れ、最初はやや強火でアクを取りながら煮る。

アクが取れたら弱火にして、調味料を入れ、煮汁がなくなるまで 30 分ほど煮る。

ゆで卵(4人分・作りやすい分量)

卵	2 個
---	-----

つくり方 半熟卵を作り、斜め半分に切る。

ごぼうの煮しめ(4人分・作りやすい分量)

ごぼう(太目)	1 本	だし汁	1 カップ
しょう油	大さじ 1	砂糖	大さじ 1.5

つくり方

ごぼうは皮を軽くそいで、大きめの斜め切りにし、水にさらす。

鍋に 、だし汁、調味料を入れて汁気がなくなるまで煮詰める。

にんじんの煮しめ(4人分・作りやすい分量)

金時人参	1 本	だし汁	1 カップ
薄口しょう油	小さじ 1/2	塩	小さじ 1/4
砂糖	大さじ 1		

つくり方

にんじんは皮をむいて、大きめの斜め切りにする。

鍋に 、だし汁、砂糖、塩を入れ、やわらかくなるまで煮る。

最後にしょう油を入れて、味を含ませる。

かまぼこ(4人分・作りやすい分量)

かまぼこ	4 枚
------	-----

つくり方 かまぼこは薄く切る。

