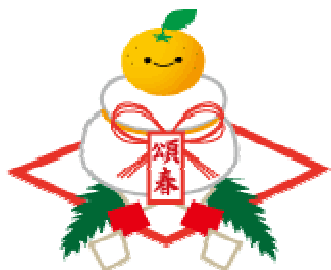


おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



2014年1月号

たのしい 食育広場



明けましておめでとうございます！
本年もよろしくお願いたします。

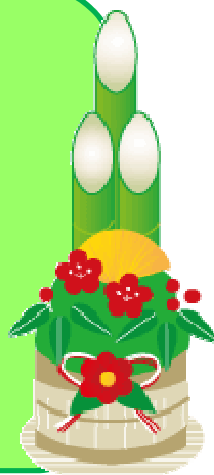
さあ、新しい一年が始まりました。

今回は、お正月料理によく使われるごぼうの料理レシピ
をご紹介しますと思います。

食物繊維がたっぷりとれるので、腸もすっきりするでしょう。

ごぼうの栄養価 (100g 1/2 本ぐらい)

・カロリー65kcal ・カルシウム 46mg ・食物繊維 5.7g



お野菜たっぷりレシピ集！

No.9 ごぼうスティック

材料 (1人分)

☆は大阪狭山産の農作物です。

☆ごぼう	50g	サラダ油	適宜
片栗粉	大さじ 1/2		
から揚げ粉	大さじ 1/2		
水	小さじ 1		

(1食あたり: カロリー174kcal, 塩分 0.3g, 材料費約 45円)

※1人当たり 50gの野菜がとれます。

※好みでにんにくのすりおろしを衣に混ぜてもおいしいです

※じゃがいも、さつまいものスティック、かぼちゃ、れんこん、
にんじんのうす切りなども応用できます。

つくり方

①ごぼうは水洗いし、皮をこそぐ。

10～15cmの長さに切って、さらに 1.5～2mmぐらいに切る。

②ビニール袋に片栗粉、から揚げ粉、水を入れ①に衣をまぶす。

③油を熱し、カリッとするまで揚げる。



03.12.2013

No.10 ごぼうサラダ

材料 (4人分)

☆は大阪狭山産の農作物です。

☆ごぼう	2/3 個 (120g)	生しいたけ	4 枚
☆にんじん	1/3 個 (40g)	マヨネーズ	小さじ 4
きゅうり	4/5 本 (80g)	しょう油	小さじ 2

(1食あたり: カロリー58kcal, 塩分 0.5g, 材料費約 70円)

※1人当たり 70gの野菜がとれます。(きのこを含む)

※ゆがいたレンコン・コーン・オクラ・いんげん等を入れてもおいしいです。

つくり方

①ごぼう、にんじん、きゅうりはせん切りにし、生しいたけはうす切りにする。

②ごぼう、にんじんを 3～4 分ゆで、生しいたけもさっとゆでて、ざるに取って冷ます。

③マヨネーズとしょう油を混ぜ、そこへ②ときゅうりを加えて混ぜ器に盛る。

(食生活改善推進協議会高血圧予防レシピより)



03.12.2013

No.11 豚肉のごぼうロール・フライ風

材料 (4 人分)

☆は大阪狭山産の農作物です。

豚肉	240g	塩・こしょう	少々
チーズ	60g	パン粉	大さじ 8 (48g)
☆ごぼう	160g	サラダ油	小さじ 4
☆にんじん	80g	小麦粉	大さじ 1 (9g)
☆キャベツ	80g	卵	2/3 個 (40g)
ミニトマト	80g	ソース	小さじ 4

(1 食あたり: カロリー 293 kcal、塩分 0.8 g、材料費約 200 円)

※1 人当たり 100g の野菜がとれます。

※中に入れる野菜は、じゃがいも、いんげん、アスパラなどでもいいでしょう。

※今回はカロリーをダウンするために焼きましたが、従来の小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げる方法でもかまいません。

作り方

- ①ごぼうは、水洗いし、たわしや丸めたアルミホイルで皮をこそぐ。15 cm の長さに切り、2～4 つ割りにし水につけておく。にんじんもごぼうと同じ大きさに切り、軽くゆでしておく。チーズは棒状に切る。
- ②豚肉をひろげ、塩、こしょうする。
- ③パン粉をサラダ油で軽く炒め、さましておく。
- ④豚肉に①をのせて端から巻き、炒めたパン粉をつける。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に並べ、230℃のオーブンで色よく焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、キャベツ、ミニトマトを添える。
(保健センター糖尿病予防教室レシピより)



食育ミニ知識 「七草粥」

1 月 7 日は「七草粥の日」。「七草粥」とは春の七草や餅などを具材とする塩味の粥で、一年の無病息災を願って食べられます。

春の七草とは「セリ・ナズナ・ゴギョウ (ハハコグサ)・ハコベラ (ハコベ)・ホトケノザ・スズナ (カブ)・スズシロ (ダイコン)」(※七草の種類は土地によって異なる場合もあります)。

お正月に、食べ過ぎ飲み過ぎで疲れた胃を休める効果もあるそうです。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.5 おもちのバター焼き

材料 (1 人分)

もち	2 個 (70g)	バター	大さじ 1
塩	0.5g	しょう油	小さじ 1
こしょう	少々	味付けのり	1 枚

(1 食あたり: カロリー 244 kcal、塩分 1.6g、材料費約 95 円)

※お正月に残ったおもちを使ってみましょう。

作り方

- ①もちに、塩、こしょうをまぶす。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を入れ弱火で両面を焼く。
(電子レンジでもちを軽く加熱しておくと、早く調理ができます。加熱のし過ぎには注意してください。)
- ③こんがり焼き目がついたら、しょう油をふりかける。
- ④皿に盛り、刻んだ味付けのりをふる。



イベント情報

「大阪狭山市フレッシュ朝市」で地元的新鲜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)

J A 大阪南狭山西支店前の直売所で、毎週日曜日 (1 月 5 日も開催予定)、午前 8 時から、売り切れ次第終了