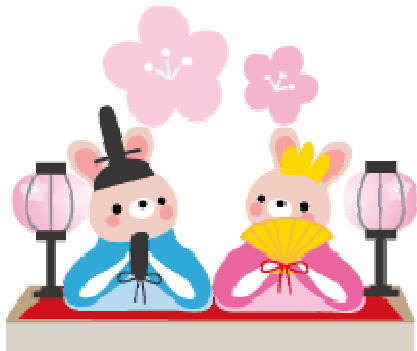


おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



2014年3月号

たのしい 食育広場



お野菜たっぷりレシピ集！

No.15 春告げ野菜のちらしずし

材料(4人分)

は大阪狭山産の農作物です。

米	2 合	うずら卵	8 個
ゆでたけのこ	100 g	鶏ミンチ肉	80 g
にんじん	60 g	B-しょう油	小さじ 2
だし汁	1 カップ	砂糖	小さじ 1
A-しょう油	小さじ 1	酢	大さじ 1
みりん	小さじ 1	C-グレープフルーツ果汁	大さじ 2
菜の花	120 g	砂糖	大さじ 2 と 2/3
さやえんどう	20 g	塩	小さじ 1

(1 食あたり: カロリー 396 kcal、塩分 2.3g、材料費約 200 円)

1 人当たり 90 g の野菜がとれます。

アスパラガス、ふき、せり、グリーンピースなどの春野菜も応用できます。

作り方

炊き上がったごはんを、C の合わせ酢を切るように混ぜ、すし飯を作って冷ましておく。

小鍋に鶏ミンチ肉と B の調味料を入れ、弱火でポロポロになるまで炒り付けて、冷ましておく。

うずら卵を茹で殻をむき、半分に切る。

菜の花をさっと湯がき、2 cm の長さに切る。さやえんどうも茹でて斜め半分に切る。

ゆでたけのこは薄切りに、にんじんは薄めの短冊切りにする。

を A の調味料で薄く味付けし、冷ましておく。

のすし飯に をまんべんなく混ぜる。

器に を盛り、 を彩りよく散らす。

さやま地域活動栄養士会レシピより

食育ミニ知識 『春野菜』と『だし』の良さ

厳しかった寒さも少しずつやわらぎ、暖かい日差しや草木の芽吹きなどの春の気配を感じるようになってきました。

菜の花、ふきのとう、春キャベツなどの「春野菜」は、春のほんの短い期間にしか味わうことができない自然からの贈り物。春野菜は栄養豊富で、解毒作用や抗酸化作用の効果もあります。

今回は日本の食文化の基本、『だし』のとり方と、だしをたっぷり使った『煮びたし』をご紹介します！

『煮びたし』は、子どもが苦手な野菜を「好き」に変える料理のひとつです。だしで口当たりもよくなり野菜のうま味も引き立ち、薄味でも美味しく食べられます。春野菜の香りも一層楽しめます。

大人にとっても、「野菜たっぷり」、「減塩」の体にやさしい料理です。

メニュー紹介者からのひとこと さやま地域活動栄養士会

「春野菜」を使ったちらしずし。菜の花やさやえんどうには、ビタミン C (免疫力アップ)、B1、B2、E (抗酸化作用)、鉄 (貧血予防)、食物繊維 (便秘予防) が多く含まれています。

子どもにも喜ばれるように鶏肉そぼろを混ぜ込み、塩分を控えるために、柑橘系のしぼり汁を使っています。



子どもと一緒に作れるデザート とうふ白玉のフルーツポンチ

材料(12 個分)

白玉粉	60g	カットフルーツの缶詰	適宜
絹ごし豆腐	60g	※季節の果物を足しても OK !	

作り方

①ボウルで白玉粉と水切りした豆腐を混ぜ、耳たぶくらいの硬さになれば一口大に丸める。

②①を沸騰した湯に入れ。浮き上がってから 1 分くらいで水に取る。

③②と缶詰フルーツ(シロップも)を盛り付ける。



だしのとり方～昆布と削り節だし～

残っただし汁は、冷蔵庫で保存する場合は翌日まで、冷凍庫保存なら1週間を目安に使い切るようにしましょう。

材料



作り方



さっと洗った昆布を水に30分位浸しておく。

火にかけて、ふたをせずに沸騰させる。

沸騰後すぐ昆布を取り出し、削り節を入れる。

1～2分間煮て火を止め、削り節が沈むのを待つ。

ざるでこす。

No.16 子どもも大好き！青菜の煮びたし

材料(大人2人分+幼児1人分)

小松菜	180g	だし汁	1カップ
しらす干し	15g	しょう油	小さじ2
卵	1/3個分	みりん	小さじ2
サラダ油	少々	砂糖	小さじ1/3

(1食あたり:カロリー46 kcal、塩分1.0g、材料費約85円)

1人当たり(大人)72gの野菜がとれます。

青菜は、ほうれん草、水菜、チンゲン菜なども応用できます。しらす干しの代わりに、油揚げ、豚肉、ちくわ、さつま揚げ、ツナ缶などを入れても良いです。

作り方

小松菜はさっと茹でて、青臭さをとる。
昆布とかつお節でだしをしっかりとる。
フライパンにサラダ油(適宜)を入れ、溶き卵を入れて炒る。
鍋にだし汁と調味料を入れ、しらす干しを加え、やわらかく煮る。
器に と煮汁をたっぷり入れて盛り、炒り卵を散らす。

はまぐりのお吸い物

沸騰しだし汁に、砂出ししたはまぐり(アサリでも可)を入れて煮たて、貝の口が開いたら、淡口しょうゆで味を調整し、最後に三つ葉を入れましょう。

ひな祭りにぴったりの上品なお味です。



かんたん朝ごはんレシピ集！



No.7 のりチーズトースト

材料(1人分)

食パン	1枚	マーガリン	大さじ1
のり(焼き・味付け)	2枚	スライスチーズ	1枚

(1食あたり:カロリー297 kcal、塩分1.4g、材料費約70円)

作り方

食パンにマーガリンをぬり、のり、スライスチーズをのせる。
オーブントースターでこんがり焼く。

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) J A 狭山西支店横 (午前8時から、売り切れ次第終了)