

おいしく 楽しく！  
感謝の気持ちで いただきまーす！



## 2014年4月号 たのしい 食育広場



### 食育ミニ知識 「新」の冠(かんむり)のつく野菜

春風が心地よい4月。新1年生、新入社員と新しいスタートの季節です。この時季、『新』の冠のつく野菜が、出回ってきます。じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ等は、一年を通してお店に並びますが、この時季に出回るものだけは、特別に「新」をつけて呼ばれます。皮が薄く、やわらかくてビタミンCたっぷりの新じゃが。辛みが弱く、生でもおいしい新玉ねぎ。みずみずしく生のままでも甘みがある新キャベツ。どれも、この季節に採れるものだけがもつ味わいで、春という季節の初々しさ、やさしさを、おいに感じさせてくれます。

## お野菜たっぷりレシピ集！

### No.17 揚げ新じゃがと鶏肉の煮物

材料(4人分) ☆は大阪狭山産の農作物です。

☆新じゃがいも	400g	だし	2カップ(400cc)
☆新玉ねぎ	100g	しょう油	大さじ2
☆さやえんどう	20g	みりん	大さじ2
鶏肉	200g	砂糖	大さじ2
揚げ油	適宜		

(1食あたり:カロリー253kcal、塩分1.4g、材料費約135円)

※1人当たり130gの野菜がとれます。

※揚げずに、具材を煮汁がなくなるまでほっくり煮てもおいしいです。

#### つくり方

- ①新じゃがいもは、皮つきのままよく洗い、鍋で水から固めに茹でる。水けを取り、そのまま(大きければ半分に切り)油でカリッと揚げる。
- ②鶏肉は一口大に切る。新玉ねぎは、うすく切ってサッと水につけ、軽く絞っておく。
- ③鍋にだし汁、調味料を入れ、煮立ったら鶏肉を入れる。
- ④鶏肉の色が変わったら、①を入れて、煮汁が少なくなるまで弱火で煮含める。
- ⑤器に④を入れ、薄切り玉ねぎとさやえんどうを盛りつける。



### No.18 子どもが喜ぶ 新キャベツのコールスロー

材料(大人4人分) ☆は大阪狭山産の農作物です。

☆新キャベツ	200g(4枚)	マヨネーズ	大さじ4
☆にんじん	60g	酢	大さじ1
冷凍コーン	大さじ4(45g)	砂糖	大さじ1
干しぶどう	10g	塩	小さじ1/3
ツナ缶	小1/2缶(40g)	こしょう	少々
		レモン汁	少々

(1食あたり:カロリー157kcal、塩分0.7g、材料費約80円)

※1人当たり76gの野菜がとれます。

※レモン汁がなければ省いていいです。牛乳やヨーグルトでのばしてもおいしいです。

※ツナ缶のかわりに、ハムなども応用できます。

#### つくり方

- ①新キャベツ、にんじんはみじん切りにする。塩をふってまぜ、なじませておく。
- ②コーンはさっと、熱湯でゆでる。干しぶどうも熱湯でもどす。
- ③ツナ缶はほぐして、汁を切っておく。(好みで、使ってもいい)
- ④ボールに①とコーン、③を入れ、調味料で味をつける。  
1時間ほど冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤器に盛って、干しぶどうをちらす。





## No.19 新玉・新じゃがのまろやか味噌汁

材料(大人4人分)

☆は大阪狭山産の農作物です。

☆新玉ねぎ	160g	うす揚げ	20g(1/2枚)
☆新じゃがいも	100g	だし	2カップ(400cc)
☆青味	40g	味噌	大さじ2
にんじん	40g	牛乳	100cc

(1食あたり:カロリー-97kcal、塩分1.2g、材料費約50円)

※1人当たり85gの野菜がとれます。

※牛乳のかわりに無調整豆乳も利用できます。

※青味には、三つ葉、ほうれん草、小松菜、水菜、青ネギなどの青菜や、さやえんどう、スナップエンドウなどが使えます。

### つくり方

- ①玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもとにんじんは、いちよう切りにする。
- ②うす揚げも、食べやすいたんざく切りにする。
- ③鍋にだし汁を煮立て、①②を入れ、じゃがいもがやわらかくなったら味噌を入れる。
- ④椀に入れ、青味をのせる。

### 食育ミニ知識 味噌汁に牛乳…?

味噌汁に牛乳を入れると、うま味が増えて、まろやかな味になり、味噌の量が減って、減塩になります。牛乳からカルシウムも取れ、栄養もアップします。

今、和食の煮物や和え物などに牛乳、乳製品を組み入れる『乳和食』が、注目されています。



## かんたん朝ごはんレシピ集!

### No.8 へんし〜ん! 焼きおにぎり

材料(1人分)

ごはん	茶わん 1膳分	しょう油	小さじ1
かつお節(ミニパック)	1/2パック	みりん	小さじ1/2
塩	少々	油	適宜
青菜(添)	適宜		

(1食あたり:カロリー-184kcal、塩分0.9g、材料費約30円)

※あらかじめ冷凍したおにぎりを使います。時間のあるときにたくさん作っておきましょう。

※おにぎりの具は、好みのをいろいろと楽しみましょう。

※みりんしょう油の他に、味噌・みりん・しょう油を混ぜたものを塗っても、美味しいです。

※同じお皿にレタスやトマト、きゅうりのスティック、浅漬けなどの野菜を添えると栄養バランスがよくなります。

### つくり方

- ①炊きたてのごはんにかつお節を混ぜる。
- ②塩を少々つけて、①を握る。よく冷ましてから、冷凍ジッパー袋に入れるか、ラップできちんと包み、冷凍しておく。

- ③②を電子レンジで解凍する。30秒ぐらいずつ様子をみながら裏表を返しながらか熱する。
- ④みりんとしょう油を混ぜ合わせる。
- ⑤オーブントースターの網に油をうすく塗って、温める。
- ⑥③に④を塗りながら、オーブントースターでこんがり焼く。



## イベント情報

4月27日(日) 狭山池まつり 大阪狭山市保健センターのブースにて、食育のコーナーを設けています。

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時から、売り切れ次第終了)

☆レシピで紹介している新じゃがいも・新玉ねぎは、大阪狭山産は5月から出回るそうです。