

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



2014年5月号

たのしい 食育広場



食育ミニ知識 こどもの日と柏もち

5月と言えば、「こどもの日」。

端午の節句は古来中国の厄払いの行事に由来する、男の子の厄除けと健康祈願、成長を願うお祝いです。鎧兜や五月人形、こいのぼりは、男の子に降りかかろうとする災厄や魔物を除けてくれる「守り神」として飾られます。

また、柏もちに使われている葉の「柏」という木は、新芽が出てこない限り古い葉は落ちないそうです。そのため、「家・後継者が絶えない」縁起の良い木として考えられています。

ゴールデンウィークに、改めて伝統行事やそれに関わる料理を体験してみるのも新鮮ですね。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.20 こいのぼりとお花のハンバーグ

材料(4人分)		☆は大阪狭山産の農作物です。	
木綿豆腐	1/4丁(80g)	卵	1個
豚ひき肉	300g	A 片栗粉	大さじ1
うずら卵	1個	塩	小さじ1/3
☆玉ねぎ	1/2個(120g)	こしょう	少々
パプリカ	1個(80g)	B トマトケチャップ	大さじ2
ピーマン	1個(30g)	ウスターソース	大さじ1
レタス	2枚(40g)	サラダ油	大さじ1
ミニトマト	2個(30g)	のり	適宜
かぼちゃ	20g		

(1食あたり:カロリー279kcal、塩分1.1g、材料費約220円)

※1人当たり80gの野菜がとれます。

※色々な野菜で、お子さんと一緒にトッピングを楽しみましょう。

作り方

- ①かぼちゃは、厚さ3mmのうろこの形に切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで30秒ほど加熱する。
玉ねぎは、みじん切りにし、電子レンジで1分半ほど加熱する。
ミニトマトも厚さ3mmの半月切りにする。
うずら卵はゆでて、こいのぼりの目玉になるよう5mm幅に切る。
パプリカとピーマンは、種を取り、内側に小麦粉を薄くまぶし、横4等分の輪切りにする。(お花のハンバーグの型にする)
- ②豆腐は水切りする。卵は割ってといておく。
- ③ボウルにひき肉、豆腐、玉ねぎと、Aを加えてよく混ぜる。
- ④③のたねの半量をパプリカとピーマンに詰め、残りで厚さ1.5cmの「こいのぼり型」を4つ作る。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて、中火にかけ、④の両面をこんがり焼き、水を少し加えて蓋をし、完全に火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥器にレタスをしき、こいのぼり用には、かぼちゃとミニトマトを交互にのせ、うずらの卵の輪切りにのりを丸く切って目にして飾る。お花(ピーマンに詰めたもの)のハンバーグにBをかけ盛り付ける。

大阪狭山市食生活改善推進協議会 親子クッキングレシピ一部引用



お問い合わせ先 大阪狭山市保健福祉部健康推進グループ(保健センター) TEL: 072-367-1300

ホームページ: <http://www.city.osakasayama.osaka.jp/> <くらしのガイド>健康>食育>たのしい食育広場

No.21 柏もち風ベーコンポテト

材料(大人4人分) ☆は大阪狭山産の農作物です。

☆じゃがいも	3個(300g)	ベーコン	20g
片栗粉	大さじ3	ベビーチーズ	1個
☆小松菜(葉先)	8枚	サラダ油	小さじ2

(1食あたり:カロリー126kcal、塩分0.6g、材料費約60円)

※1人当たり80gの野菜がとれます。

※皮には、青しそ・レタス・ゆでたチンゲン菜なども応用できます。

つくり方

- ①ベーコンはみじん切りにし、かるく電子レンジで加熱する。
小松菜は、適当な大きさの葉先をゆでておく。
ベビーチーズは八等分に切る。
- ②じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま電子レンジで加熱するか、ゆがいてやわらかくなったら、皮をむいてつぶす。
- ③②が温かいうちに、片栗粉、ベーコンを加えて混ぜ合わせる。

- ④③を8等分にし、手の平に広げ、中央にチーズをのせ、丸める。
- ⑤フライパンに油を薄くひき、④を軽く焼く。
- ⑥⑤を小松菜でまいて、柏もちのようにする。



食育ミニ知識 「朝ごはん」と「体内時計」

一般的に私たちの体には「体内時計」と言われており、その働きで生活リズムを整えています。この周期は25時間と言われ、何もしなければ1日1時間ずつズレが生じます。そのズレをリセットする働きを持つものとして有名なのが朝の日光ですが、「朝ごはん」にも強力なリセット力があるのです。

毎日「朝ごはん」を同じ時間に食べると、体内時計がパターンを覚え、体が消化吸収や排泄の準備に入り、活動モードに切り替わります。毎日「朝ごはん」を食べて、朝から元気に動ける生活習慣を作りましょう！

かんたん朝ごはんレシピ集！



No.9 トマトパワーリゾット

材料(1人分)

ごはん	100g(茶碗1杯)	トマトジュース	1缶
ツナ	15g	塩または顆粒コンソメ	少々
グリーンピース	少々	ミニトマト	1個

(1食あたり:カロリー256kcal、塩分1.4g、材料費約160円)

- ※冷ご飯、冷凍ご飯(電子レンジで解凍)でもできます。
- ※ゆで卵やハムを入れたり、粉チーズをふりかけてもいいです。
- ※ゆでた青菜、オクラやコーンなどを入れると野菜もとれます。

つくり方

- ①鍋にトマトジュース、ご飯を入れて沸騰させる。好みに水を足す。ご飯が食べやすい柔らかさになったら、ツナとグリーンピースを入れ、塩かコンソメで味を整える。
- ②器に①を盛り、半分に切ったミニトマトをのせて、できあがり。

イベント 4月報告

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ました。
フレッシュ朝市の野菜の販売もあり、好評でした。

1日必要な野菜量が
一目でわかりますよ！



5月情報

5月毎週日曜日 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)



食事バランスごまを
作ったよ！