

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場

2014年8月号



食育ミニ知識

この夏は 親子で一緒に クッキング！

暑い日が続きますね。体調を崩さず、お元気に過ごされていますか？太陽の日差しがきつくて、なかなか外出も難しい今日この頃。夏休みの思い出の一つとして、親子で仲良くお料理をさせてはいかがでしょうか？

親子で肩を並べればコミュニケーションも深まり、また、お子さまの食への興味も広がるでしょう。自分で頑張って作ったものは、少々苦手な食材でも食べられることもありますし、家族に「おいしいね」と言ってもらえれば、お子さまの達成感にもつながります。

今月号では簡単に作れるおやつとそうめんのレシピを掲載してみました。ぜひ一度チャレンジしてみてください。



簡単おやつレシピ集！

No.3 スティックメロンパン

＜材料(8切れ分)＞

ホットケーキミックス 75g	食パン(6枚切り) 2枚
無塩バター 10g	グラニュー糖 6g
牛乳 大さじ1/2	
卵 1/2個	

(2切れあたり:カロリー181kcal、塩分0.6g、約40円)

＜作り方＞

① クッキー生地を作る。

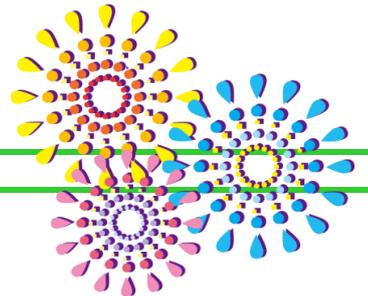
ボウルに無塩バターを入れクリーム状にし、その中に卵を加えて泡立て器で混ぜる。牛乳を入れて軽く混ぜ、ホットケーキミックスを加え、ゴムべらでザックリと混ぜる。生地をラップに包み、厚さ7～8mmに伸ばし、冷蔵庫に15分入れて冷やし固める。

② 食パンに①の生地をかぶせ、斜めにスジをつける。

③ グラニュー糖をまぶして、オーブントースターで焼く。1枚を4等分してできあがり。



さやま地域活動栄養士会レシピより



No.4 かんたんピーチコンポート風



＜材料(2人分)＞

桃 1個	ミントの葉 あれば
砂糖 小さじ1(3g)	

(1食あたり:カロリー36kcal、塩分0g、約100円)

※桃の代わりに、りんごでもOK。

※砂糖の量を加減すると、甘味を調節できます。

※プレーンヨーグルトと混ぜたり、冷やさずにトーストにのせてもおいしいですよ。

＜作り方＞

① 桃の皮をむき、食べやすい大きさにくし形に切る。

② 耐熱皿に①を並べ、砂糖をふりかける。

③ ②にラップをきっちりとかけ、電子レンジで2～3分加熱する。

④ 粗熱を取り、器に入れて冷蔵庫で冷やす。ミントの葉を添える。



お野菜たっぷりレシピ集！



No.27 ベジタブルカラフルそうめん

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

そうめん	7束 (350g)	だし汁	1と2/3カップ
☆にんじん	1/2本 (80g)	みりん	1/3カップ
☆ミニトマト	4個 (60g)	しょうゆ	1/3カップ
キャベツ	2枚 (100g)	☆青じそ	4枚
生しいたけ	4枚 (80g)		
ゆで卵	2個		
ハム	2枚		

(1食あたり:カロリー433kcal、塩分2.3g、約180円)



大阪狭山市食生活改善推進協議会レシピより

＜つくり方＞

- ① つゆを作る。みりん(煮切るとよい)、しょうゆ、だし汁を沸騰させ、冷ましておく。
- ② キャベツ、にんじん、生しいたけはそうめんに合わせて細切りにする。
- ③ 鍋に多めの湯を沸かし、そうめんをほぐしながら入れ、一度かき混ぜ、1分30秒くらい茹でる。
- ④ ②の野菜を加え、もう一度沸騰させて、そうめんが茹で上がったらずらにあげ、冷水をかけ、サツともみ洗いをして水切りする。
- ⑤ 器に④を盛り、ゆで卵(半分に切る)とハム(1/8に切る)、ミニトマト(半分に切る)、青じそ(細切り)をのせ、つゆを添える。

食育ミニ知識

夏にツルツル！涼しさ味わう「そうめん」

「そうめん(素麺)」は小麦粉を原料とした日本の麺。600年前からと歴史は古く、播州、三輪、島原などの産地が有名です。麺の太さは1.3mm以下と細く、喉ごしがよくて、暑い時や食欲のない時などにかかせない食材です。



栄養的には、ほとんどが炭水化物なので、タンパク質やビタミン、ミネラルの不足分を補うため、いろいろな食材と組み合わせましょう。おつゆにも様々な薬味を入れて楽しみましょう。

また、にゅうめんにしたたり、チャンプル風、サラダ風、パスタ風に味付けしてもおいしいです。

※1人当たり82gの野菜がとれます。

※もやしやしめじ・えのきなどのきのこ類を茹でたもの、きゅうりやレタスなどを添えてもいでしょう。

※薬味におろししょうが、わさび、みょうがなども風味がよくおススメ。

※つゆ(市販品でも可)の割合は、だし汁:みりん:しょうゆ=5:1:1



No.28 ゴーヤの佃煮

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

☆ゴーヤ	1本 (160g)	砂糖	25g (大さじ2弱)
かつお節	4g	薄口しょうゆ	小さじ1と2/3
いりごま	大さじ1 (9g)	濃口しょうゆ	小さじ1と2/3
		酢	大さじ2

(1食あたり:カロリー59kcal、塩分0.7g、約40円)

※1人当たり40gの野菜がとれます。

※調味料の量はお好みで加減し、塩分が気になる方はしょうゆの量を減らしましょう。



H24年度大阪狭山市健康まつりレシピより

＜つくり方＞

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除く。厚め(5mm)にスライスして、熱湯でさっと湯がく。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、ゴーヤを入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ③ 火を止めて、かつお節を混ぜ、最後にいりごまを振り入れる。

食育ミニ知識 エコにも役立つ野菜・果物たち

植物を建物の外側で育てることで窓から差し込む日差しを遮ったり、さらに植物の蒸散作用で周囲の温度を下げる効果があります。代表的な植物としてゴーヤがありますが、つるいんげん、きゅうりなどの野菜やぶどう、キウイなどの果物も利用できます。ゴーヤが実ったら、佃煮にしてみませんか。

8月イベント情報

- 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) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売切次第終了)
- H26.8.19(火)10:00~17:00 **野菜バリバリ朝食モリモリ元気っ子推進キャンペーン** ダイエー金剛店1階
「食」についてのたのしいあそびのコーナーがいっぱいあるよ!
- H26.8.23(土)10:00~16:00 **SAYAKAキッズフェスタ** SAYAKAホール
『楽しい食育ひろば!』他、楽しい企画が盛りだくさん!!