

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきますーす！



たのしい食育広場 2018年12月号



食物繊維たっぷりレシピ集！

師走(しわす)

今年も残すところあとわずかとなりました。年末は「師」(僧)が忙しくて走り回るから「師走」と言われるように、「師」だけでなく誰もが忙しく日々過ごされていると思います。こんな時こそきちんと食事を摂って、体調を崩すことのないようにしたいものです。1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて摂ることで、ある程度の栄養バランスは整います。

忙しくても手早く食事を準備できるように簡単スピーディメニューをご紹介します。



No.7 きのことたっぷり ハヤシライス

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

牛もも肉薄切り	200g	サラダ油	小さじ2
A 食塩	小さじ1/8	薄力粉(b)	大さじ1
こしょう	少々	赤ワイン	1/4カップ
薄力粉(a)	大さじ1	トマトケチャップ	1/2カップ(120g)
☆玉ねぎ	3/4個(150g)	ウスターソース	大さじ1/2
しめじ	1パック(100g)	水	2カップ
まいたけ	1パック(100g)	B 食塩	小さじ1/8
バター	10g	こしょう	少々
にんにく	1片	バター	5g
		ごはん	茶碗4杯分(600g)

(1食あたり:カロリー 490kcal、塩分 1.7g、食物繊維3.4g、約 470円、調理時間 30分)

《つくり方》

- ①牛肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ②玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③しめじ・まいたけは石づきをとりほぐす。
- ④フライパンを熱し、バターを入れ、溶けてきたらにんにく(みじん切り)と薄力粉(a)をまぶした①を入れて炒める。火が通ったら皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンにサラダ油をたし、②を炒め、しんなりしたら、③を入れて炒める。
- ⑦赤ワインを入れてよく炒め、トマトケチャップを入れてさらによく炒める。ウスターソース、水を加えてとろみが出るまで煮る。
- ⑧Bで調味し、バターを入れて火を止める。
- ⑨皿にご飯を盛り、⑧をかける。

※トマトケチャップをしっかり炒めるのがおいしくなるポイントです。
※きのこをたっぷり入れて、エネルギーを控えめにしました。



ルーを使わない昔ながらの味わいです。
きのこいっぱい、不足しがちな食物繊維を補います。



～今年も、大阪狭山市健康まつりにご来場いただき、ありがとうございました～

11月11日、保健センターにて第21回大阪狭山市健康まつりが開催されました。今年の「たのしい食育広場」では、『朝ごはんを食べよう!』をテーマに、朝ごはんの大切さ、バランスのよい朝ごはんへのメニュー展開の仕方等の話をしました。試食コーナーでは、もやしやにんじんを使った常備菜のデモンストレーションや、だしの素になるもの・野菜等を自分で選んで作る「簡単注ぐだけだし入りみそ汁」の紹介をしました。今年もたくさんの方に来場いただき、にぎやかに終了しました。ありがとうございました。

簡単おやつレシピ集！

No.14 デンマークのクリスマス菓子 エーブルスキワ

《材料(20個分)》

薄力粉	120g	牛乳	1カップ
A ベーキングパウダー	小さじ1/2	卵	1個
砂糖	大さじ3	粉砂糖	適量
バター	10g	りんごジャム	適量

(1個あたり:カロリー 47kcal、塩分 0g、約 13円、調理時間 20分)

《つくり方》

- ①Aを合わせて泡立て器で混ぜる。
- ②バターは耐熱容器に入れ、電子レンジ(600w)で30秒加熱して溶かす。
- ③①に牛乳を入れてよく混ぜ、卵を溶いて入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ④③に②を加えて混ぜる。
- ⑤たこ焼き器を熱し、サラダ油(分量外)をひいて④を流し込む。
2分くらい焼いたらひっくり返して反対側を焼く。
- ⑥粉砂糖をふり、りんごジャムを添える。

りんごジャムの作り方

りんご1/4個は皮をむき、芯をとって5mm角に切る。耐熱容器に入れ、レモン汁小さじ1をまぶし、砂糖大さじ2を混ぜて水気が出るまでしばらく置く。ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600w)で1分加熱する。全体を混ぜてラップをかけずにさらに30秒加熱する。

エーブルスキワ

「りんごのスライス」という意味のデンマークの有名なクリスマスの焼き菓子。昔はりんごが入っていたのですが、今のものは入れずにジャムをつけたり、粉砂糖をまぶして頂きます。甘すぎないどこか懐かしいエーブルスキワ。たこ焼き器をお持ちでしたら、ぜひ作ってみてください！



減塩レシピ集！

No.25 にんじんマリネ

健康まつりで紹介した試食のレシピです！

《材料(作りやすい分量)》

☆大阪狭山産の農作物です

《つくり方》

☆にんじん	1本(200g)
オリーブ油	大さじ3
A 酢	大さじ1と1/2
食塩	小さじ1/4
こしょう	適宜

(全量:カロリー 402kcal、塩分 1.7g、約 90円、調理時間 10分)

- ①にんじんは皮をむき、スライサーで細めの千切りにする。
- ②①のにんじんを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③ボウルにAを合わせ、②をしっかり混ぜ合わせて味をなじませる。



卵と炒めて...



チーズトーストと一緒にのせて...



ハムと一緒にはさんでサンドイッチ

肉や魚のソテーのソース代わりにしたり、サラダに加えると色どりがきれいになるだけでなく、ビタミンもしっかり摂れます。



12月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時~売り切れ次第終了)
- 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~売り切れ次第終了)