

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 2019年5月号

お弁当

環境が変わって、春からお弁当を作り始めた人も多いのでは？ 毎日食べるお弁当、同じ作るなら 健康的なものにしたいですね。栄養バランスの良いお弁当にするには、図のように主食3：主菜1：副菜2の割合にして詰めると簡単にできます。また、この割合で隙間なくきっちり詰めると、お弁当箱の容量がエネルギー量になります。例えば、容量が550mlのお弁当箱に詰めると、おおよそ550kcal になります。（容量はお弁当箱の裏に書かれていることが多いです。）

夕食はバランスよく食べている方が多いのですが、昼食は簡単にすませがち。自分の適量のバランスの良い食事をとって、午後もしっかり活動しましょう！

主食 3

ごはん・パン・
麺類

主菜 1

魚・肉・卵など

副菜 2

野菜・きのこ・
海藻など

* 油脂を使った料理は
1品まで

* 漬物やつくだ煮など
塩辛いものも1品まで

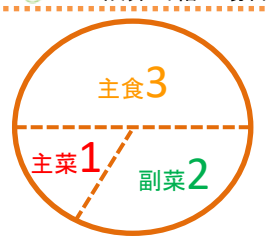
これだけは気をつけて…

衛生面も次のようなことをちょっと
気をつけるだけで安心です。

- ・しっかり加熱する
- ・冷ましてから詰める
- ・汁けが出ない料理にする
- ・雑菌をつけない
- ・暑い時期は保冷剤を使用する
- ・できるだけ早く食べる など



1段弁当箱の場合



主菜 1

主食 3

副菜 2

2段弁当箱の場合



作り方は裏面へ

4月イベント報告

- 4月28日(日) 狭山池まつりの保健センターブースでは、食生活改善推進員さんにご協力いただき、朝ごはんの大切さや野菜についてお話しました。子どもたちには「食事バランスごま」を作ってもらいました。
お忙しい中、たくさんのご来場ありがとうございました。

5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)

減塩レシピ集！

No.26 さわらのごまみそ焼き

《材料(2人分)》

さわら(3枚おろし)	2切れ(120g)
A 食塩	小さじ1/8
酒	小さじ1
みそ	小さじ1
B みりん	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1/2



(1食あたり:カロリー 128kcal、塩分 0.8g、約 280円、調理時間 30分)

《つくり方》

- ①さわらはAで下味をつけて10分ほどおく。
- ②Bを合わせておく。
- ③フライパンを熱し、サラダ油を入れ、①を火がとおるまで中火で両面3分ずつ焼く。
- ④③をアルミホイルにのせ、上から②をのせ、薄く焦げ目がつくまでオーブントースターで3分ほど焼く。

No.27 ポークチャップ

《材料(2人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

豚もも肉薄切り	120g
A 食塩	小さじ1/8
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
☆玉ねぎ	60g
バター	5g
酒	小さじ2
B トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1/4



(1食あたり:
カロリー 170kcal、
塩分 1.1g、約 120円、
調理時間 15分)

《つくり方》

- ①豚もも肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。焼く直前に小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- ③フライパンを熱しバターを入れ、溶けたら①を入れる。空いたところに②を入れて中火で炒める。火がとおったらBを加えてさらに炒める。



No.28 小松菜の磯辺和え

《材料(2人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆小松菜	80g
☆にんじん	20g
しめじ	40g
A 濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
焼きのり	1/2枚



(1食あたり:カロリー 21kcal、塩分 0.4g、約 60円、調理時間 10分)

《つくり方》

- ①にんじんは皮をむき、千切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをして1分30秒加熱する。
- ③小松菜は洗ってラップに包み、電子レンジ(600w)で2分加熱し水にとる。水気を絞って根元を切り落とし、3cm長さに切る。
- ④②・③をAで和え、細かく切った焼きのりを加えて混ぜる。



No.29 切干大根とツナの煮物

《材料(2人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

切干大根	15g
☆にんじん	15g
豆苗	正味15g
ツナ水煮缶	1/2缶(35g)
A 戻し汁(+水)	150ml
淡口しょうゆ	小さじ1



(1食あたり:カロリー 53kcal、塩分 0.7g、約 80円、調理時間 20分)

《つくり方》

- ①切干大根はさっと洗って浸るくらいの水につけて戻し(戻し汁はとっておく)、水気を絞っておく。にんじんは皮をむき3cm長さの千切りにする。
- ②豆苗は3cm長さに切る。
- ③鍋に①・ツナ缶・Aを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で10分ほど水分が少し残るまで煮つめ、②を加えてさっと火をとおして止める。



No.30 れんこんチーズソテー

《材料(2人分)》

れんこん	120g
オリーブ油	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
粗びきこしょう	少々



(1食あたり:カロリー 64kcal、塩分 0.2g、約 80円、調理時間 10分)

《つくり方》

- ①れんこんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②フライパンを熱しオリーブ油を入れ、①を両面こんがり焼く。粉チーズ・こしょうを振り入れ、まぶしつけながら焼く。



No.31 スナップえんどうのナムル

《材料(2人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆スナップえんどう	100g
A ごま油	小さじ1/2
食塩	小さじ1/8
白いりごま	小さじ1/4



(1食あたり:カロリー 32kcal、塩分 0.4g、約 80円、調理時間 5分)

《つくり方》

- ①スナップえんどうは筋を取る。耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分30秒～2分加熱する。
- ②①の水気を切り、Aで和え、白いりごまをひねりながら振る。

