

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



クリスマス

12月に入ると街はどこに行ってもクリスマスカラーに。心もうきうきしてきますね。キリスト教を信仰する人々は、クリスマス当日、教会のクリスマス礼拝から帰って、家族や友人たちとともにディナーで祝いました。国・地域によって料理やお菓子は異なりますが、気のおけない人たちと楽しい時間を過ごします。日本では宗教に関係なくパーティをする習慣が広まりました。



今年のご家族やお友達と一緒にクリスマス料理を作ってみませんか？
みんなで楽しく作っておいしく食べましょう！

たのしい食育広場 2019年12月



減塩レシピ集！

No.35 マーマレードチキン

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

鶏もも肉(皮なし)	360g	オレンジ	1/2個
食塩	小さじ1/4	サラダ油	小さじ1
A 酒	小さじ1	マーマレード	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/4	淡口しょうゆ	小さじ1
☆さつまいも	120g	B みりん	小さじ1
れんこん	120g	酢	小さじ1/4

(1食あたり:カロリー 200kcal、食塩相当量0.8g、約 220円、調理時間約 30分)



減塩ポイント
マーマレードの風味でおいしくいただけます



＜作り方＞

- ①鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ②さつまいもは5mm厚さの輪切り、れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。
- ③②を水にさらし、水けをきっておく。
- ④オレンジは5mm厚さの輪切りにし、皮を切り落とす。
- ⑤フライパンを熱し、サラダ油を半分入れ、③を両面、弱火で火がとおるまで焼く。
- ⑥⑤のあいたフライパンに残りのサラダ油を入れ、①を両面こんがり焼く。合わせたBを入れて味をからませる。
- ⑦④・⑤・⑥を皿に盛り付ける。



～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10日、保健センターにて第22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、簡単朝ごはんとして「ツナと野菜ジュースの炊き込みご飯」と、大阪狭山市の郷土料理「ジャゼ豆」を紹介しました。バランスよく食べるのにわかりやすい「お弁当箱法」をご紹介し、フェルトでつくった料理をお弁当箱に詰めて体験しました。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。



減塩レシピ集！



No.36 蒸し野菜チーズソース

☆大阪狭山産の農作物です

☆ブロッコリー	100g	A	牛乳	大さじ3
エリンギ	100g		ピザ用チーズ	20g
☆かぼちゃ	160g		片栗粉	小さじ1/4
☆ミニトマト	8個		粗びきこしょう	少々

(1食あたり:カロリー 75kcal、食塩相当量0.1g、約 110円、調理時間約 10分)



減塩ポイント

チーズのコクをいかして減塩できました



《つくり方》

- ①ブロッコリーは小さめの一口大に切る。エリンギは石づきをとり、一口大に切る。かぼちゃは皮・種をとり、2cm角に切る。
- ②ミニトマトはへたをとって半分に切る。
- ③耐熱皿に①を入れ、軽くラップをして電子レンジ(600w)で3～4分柔らかくなるまで加熱する。
- ④耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、電子レンジ(600w)で20秒加熱する。混ぜてさらに20秒加熱する。
- ⑤器に②・③を盛り、④をかける。



簡単おやつレシピ集！



No.20 クリスマスクッキー

《材料(天板1枚分)》

バター	30g	おろししょうが	小さじ1/2
はちみつ	大さじ1	薄力粉	80g
砂糖	大さじ1	デコペン(白)	1本
卵黄	1/2個		

(全量あたり:カロリー 645kcal、食塩相当量0.6g、約 140円、調理時間約 60分)



《つくり方》

- ①室温に戻したバターをよく練り、はちみつ・砂糖を入れてよく練る。卵黄・おろししょうがを加えてよく混ぜ、ふるった薄力粉を加えて、こねないように切るように混ぜる。
- ②①をラップに包み、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ③②のラップをはずし、うち粉をふった台の上で、麺棒で5mm厚さにのばし、好みの抜型で抜く。クッキングシートを敷いた天板にのせる。
- ④180℃に予熱したのオーブンで③を10分ほど焼く。
- ⑤冷めたら、デコペンで模様をつける。



クリスマスツリーの飾りにもなります!!



健康大阪さやま21 健康コラム

～ストレスと上手につきあい、悩みがあればこまめに相談～



Vol.5 こんな少しのかかわりが、あなたの大切な人のこころの健康を支えます

①気づく

いつもと様子が違う・・・



②話を聴く

元気がないけどどうしたの？



③つなぐ

お医者さんに相談してみよう。



④見守る

いつでも相談してね



こんなかかわりをする人を「ゲートキーパー」といいます。あなたも「ゲートキーパー」になりませんか。大阪狭山市では、ゲートキーパーの養成を行い、自殺予防対策の推進をしています。

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)