

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 2018年1月号



明けましておめでとうございます！

今年もよろしくお願ひいたします。年末年始、家族と一緒にゆっくりと過ごしたり、気のおけない仲間に出会ったりと、楽しい時間を過ごされたと思います。

しかし、この時ばかりは特別だから・・・と食べすぎたり飲みすぎたりされていませんか？ また、体重が増えてしまったという方も、そのまま引きずるのではなく気分を切り替えて元の体重・体調に戻していきましょう。

簡単朝ごはんレシピ集！

No.19 七草がゆの代わりに 鶏の中華がゆ

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆米	1合
水	5カップ
ささみ	1本(60g)
食塩	小さじ1/2
松の実	8g
☆白ねぎ(白い部分)	4cm(20g)
土しよが	1かけ(10g)
ごま油	小さじ2



(1人分 183キロカロリー、塩分0.8g、材料費 100円、調理時間約80分)

※ ささみの代わりに干し貝柱(戻し汁も使う)でもおいしくできます。

《つくり方》

- ① 米はといでざるにあげておく。
- ② 鍋に米と水を入れ、強火にかけ、沸騰したら、ささみを入れて弱火にし、20～40分好みの硬さになるまで加熱する(必要であれば水を足す)火を消して10分蒸らす。
- ③ ささみを取り出してほぐす。
- ④ ②に③と食塩を加えて混ぜる。
- ⑤ 松の実・白ねぎはみじん切りにする。土しよがは皮をむきすりおろす。
- ⑥ 茶碗に④を盛る。食べる時にごま油をかけ、好みで⑤を混ぜて食べる。



新しい年の初めに、体重・体調の調整を！

クリスマス、忘年会、お正月、新年会・・・と楽しく飲食する機会が多かったと思いますが、そのような時は、いつもより食べすぎたり飲みすぎたりでカロリーオーバーな上に、その内容が油脂の多いものだったりします。また味付けも塩分高めのものも多く、野菜料理が少なめです。

元の体重・体調に戻すためには、いつもより、「間食・アルコールの量を減らす」「油っこい料理を避ける」「低エネルギーでお腹がふくらむ野菜類を積極的に食べる」「飲み物は砂糖なしにする」「腹八分目にする」など、しばらくは軽い食事にしましょう。

今回ご紹介した3品は 中華料理ですが、薬味やごま油の香りを生かして薄味にし、テフロン加工のフライパンを使用して 油の使用量をかなり減らして、合計382キロカロリー、塩分2.1gの献立になりました。

また、摂取エネルギーを減らすだけで体重を落とすと、筋肉が減ってやせにくく太りやすい体になってしまいます。体もしっかり動かして消費エネルギーを増やしましょう。



簡単朝ごはんレシピ集！

No.20 台湾風切干大根の卵焼き



＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

切干大根	15g
「切干大根の戻し汁	小さじ2
A 濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
「酒	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
卵	4個
☆青ねぎ	10g
サラダ油	小さじ1

(1人分 114キロカロリー、塩分0.7g、材料費 75円、調理時間約15分)

※2回に分けると焼きやすいです。

＜作り方＞

- ① 切干大根は水に戻しておく。
- ② Aを合わせておく。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れ、水けを絞った①をさっと炒め、②で調味し皿に取る。
- ④ ボールに卵を割りほぐし、小口切りにした青ねぎ・③を混ぜ合わせる。
- ⑤ さっと洗った③のフライパンを熱し、サラダ油、④の順に入れる。半熟になるまで混ぜながら、円形に形を整え、ひっくり返して焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。



減塩レシピ集！

No.16 えびと青梗菜の炒め物

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

えび	小16尾(200g)
「酒	小さじ1
「食塩	2つまみ
片栗粉	小さじ1
☆青梗菜	3株(360g)
しめじ	1パック(100g)
土しよが	1かけ(10g)
☆白ねぎ(白い部分)	15cm(40g)
サラダ油	小さじ2
「水	150ml
「鶏がらスープ	小さじ1/2
A オイスターソース	小さじ1
「こしょう	少々
「片栗粉	大さじ1/2
「水	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

(1人分 85キロカロリー、塩分0.7g、材料費 260円、調理時間 約15分)

※ 高たんぱく・低カロリーのえびを使って、エネルギーを下げました。

＜作り方＞

- ① えびは殻・しっぽ・背わたをとり、片栗粉(分量外)を振ってもみこんで洗い流す。
水けをきり、酒・食塩で下味をつける。
- ② 青梗菜は食べやすい大きさに切り、軸と葉を分けておく。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ③ 土しよがは皮をむき、千切りにする。白ねぎは斜め薄切りにする。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れて、片栗粉をまぶした①を両面焼いて、皿に取る。
- ⑤ ④のフライパンに③を入れ、香りが立ってきたら青梗菜の軸・しめじを入れて炒め、さらに青梗菜の葉を加えて炒め、
A・④を加えて火が通るまで煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を作り、⑤に入れてとろみをつけ、ごま油で風味をつける。



1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～売り切れ次第終了)