

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4月号



「朝ごはん」を食べよう！

皆さん、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは、1日の活動の大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで睡眠中に下がった体温を上げたり、体内時計のリセットされ、眠りから活動に向かうリズムが整えられます。またよく噛んで食べると消化器官が目覚め、からだの働きが活発になり、便秘予防にもつながります。1日を元気に過ごすためにも、主食・副菜・主菜のそろった朝ごはんを食べましょう。主食(炭水化物)に含まれるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源で、集中力も増します。

朝、忙しい人は、前の日に少し下準備をしておいたり、夕食を多めに作って朝ごはんアレンジするなど、工夫しておくといいですね。

減塩レシピ集！



No.18 スタミナをつけよう！海老ニラ饅頭

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

豚ミンチ	200g		オイスターソース	小さじ1
ムキエビ	250g		濃口しょうゆ	少々
☆ニラ	2束		食塩	小さじ1/3
ニンニク	1かけ	A	こしょう	少々
しょうが	1片		酒	大さじ2
餃子の皮	2袋(1袋25枚)		ごま油	小さじ2
			片栗粉	大さじ1
			ごま油	小さじ2

(1食あたり: カロリー438kcal、塩分0.9g、約300円、調理時間約60分)



＜作り方＞

- ① (ムキエビの下処理) ムキエビは背ワタをつまようじで取り、塩(1つまみ、分量外)と片栗粉(大さじ1、分量外)で揉みこむ。水で洗い流してから、キッチンペーパー等でしっかり拭き取り5mm幅に切る。
- ② ニラはさっと洗って根元を2cmほど切り落とし、残りを1cm幅の小口切りにする。ニンニク、しょうがはすりおろしておく。
- ③ ボウルに豚ミンチ、①のムキエビ、②のニラ、すりおろしたニンニクとしょうがを入れ、さらにAを加え、よく練り混ぜる。
- ④ ③を2袋分の餃子の皮に均等に分ける。餃子の皮の中央に1枚分の③のをせ、中心は少し具が見えるようにあけながら、真ん中に向かってヒダを作っていく。
- ⑤ ごま油小さじ1をフライパンに入れて加熱し、④の半分(餃子の皮1袋分)を口を下にして焼き色が付くまで(中火で3～4分)焼き、包み口をかためる。裏面も焼き色を付ける(中火で2～3分)。
- ⑥ 大さじ3の水を加えてフタをし、火を少し弱めて4～5分蒸し焼きにする。
- ⑦ 水がなくなったら、フタを取ってカリッとさせるまで焼き上げる。
- ⑧ ⑤～⑦をもう一度繰り返す。
- ⑨ ⑦を皿に盛り、好みでラー油(分量外)などを付けて食べる。

食育ミニ知識 ニラ



ニラはネギ属の野菜で、古事記や万葉集にもその名前が登場します。暑さ寒さに強いので栽培もしやすく、一度刈り取ったところから新しい葉が伸びてきて、何回か収穫できるという強い生命力を持った植物です。通年手に入りますが、旬は春とされています。

ニラには、硫化アリルの一種「アリシン」という強い抗菌作用をもった特徴的な匂いの成分があり、これはビタミンB₁の吸収を助ける働きがあります。ビタミンB₁は、食べ物などから摂取した糖質を活動のためのエネルギーに変換するはたらきがあるので、疲労回復に効果的です。ビタミンB₁の多い豚肉やご飯と一緒に食べるといいですね！

お野菜たっぷりレシピ集!



No.31 色鮮やかな春色サラダ

※1人当たり約100gの野菜が摂れます

- ① (レタス) 一口サイズにちぎる (きゅうり) 小さめの乱切り
 (アスパラガス) 端を1cmほど切り落とし、大きな袴はピーラーで落とす。半分に切って、フライパンに下の太い部分とかぶるくらいの水を加え、沸騰したら上の穂先の方も一緒に入れ、フタをして加熱する(2分)。ザルに取り、自然に冷まし、5mm幅の斜め切りにする。

(ミニトマト) 1個を1/4等分にする。 (ハム) 放射線状に1/16に切る。

(卵) 熱したフライパンにサラダ油を引き、溶きほぐした卵を流し入れ、菜箸で混ぜ合わせて炒り卵を作る。

- ② ボウルに①のミニトマト以外を入れて、全体的にざっくり混ぜ合わせ、4皿に盛り、上にミニトマトをのせる。

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆レタス	4枚
☆きゅうり	1本
アスパラガス	1束
ミニトマト	4個
ハム	4枚
卵	1個
サラダ油	小さじ1/2

(1食あたり: カロリー61kcal、塩分0.3g、
約100円、調理時間約15分)

No.32 今が旬! 新玉ドレッシング

《材料(8人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆新玉ねぎ	1個
ニンニク	1かけ
米酢	大さじ4
オリーブ油	大さじ4
A はちみつ	大さじ2
食塩	小さじ2/3
コショウ	少々

(1食あたり: カロリー91kcal、塩分0.5g、
約8円、調理時間5分)

《作り方》 ※1人当たり約25gの野菜が摂れます

- ① 新玉ねぎの皮をむき、縦に4等分に切っておく。
 ニンニクの皮をむく。
 ② ミキサーを用意し、①とAを加え、しっかり混ぜ合わせる。
 ※ニンニクが気になる場合は省いてもかまいません。
 ※少し辛みが強いかもかもしれませんが、新玉ねぎの代わりに玉ねぎでも作れます。
 ※多めに作っておき、翌朝のサラダにかけて食べられます。



食育ミニ知識 春が旬! 生で食べる 新玉ねぎ



新玉ねぎとは、黄や白玉ねぎを早採りしたものです。通常、玉ねぎは日持ちをよくするために、収穫してから1か月くらい風に当てて乾燥させますが、新玉ねぎはすぐに出荷するため、皮が薄く、水分量が多いので、あまり日持ちはしません。

玉ねぎにもニラと同様アリシンが含まれていますが、新たまねぎは辛みが少ないので和えものやサラダ...と生で食することも多く、熱に弱いアリシンを効果的に取ることができます。

今月号では新玉ねぎをドレッシングにしてみました。

かんたん朝ごはんレシピ集!

No.22 卵かけご飯に飽きたら...焼き卵かけごはん

《材料(1人分)》

ごはん	1杯(150g)
卵	1個
じゃこ	大さじ1
白ねぎ	10cm
めんつゆ(3倍希釈)	小さじ1
ごま油	小さじ1

(1食あたり: カロリー388kcal、塩分1.0g、
約60円、調理時間12分)

※卵かけごはんに飽きたら焼いてみてください。
 両面しっかり焼いたら香ばしさが増して美味しいです。
 ※じゃこや白ねぎの代わりに、チーズ、納豆、ハム、青しそやにんじんなど具材は何を入れてもかまいません。

《作り方》

- ① 白ねぎを5mmの斜め切りにする。
 ② ごはん、卵、じゃこと①、めんつゆを混ぜ合わせる。
 ③ フライパンにごま油を熱し、②を3~4分中火でお好み焼きのように焼く。片面が焼けたらひっくり返し、さらに2~3分焼く。両面がしっかり焼けたら出来上がり。

