

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきますーす！



朝ごはん食べよう！②



たのしい食育広場
2018年7月号

皆さん、朝ごはんを食べてますか？

まずは食べることが大切ですが、余裕があれば朝食の内容を振り返ってみましょう。朝食もバランスよく食べることが望ましいですが、まずは炭水化物(主食)とたんぱく質(主菜)をしっかり摂ってほしいです。

炭水化物(主食)には、脳がエネルギー源として使うブドウ糖が多く含まれています。ブドウ糖は脳に蓄えておけないので、寝ている間に少なくなったブドウ糖を補給しなければなりません。

また、たんぱく質(主菜)はもともと熱を生み出す栄養素です。体温が上昇し、体に活動スイッチが入ります。時間があれば、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜や果物、牛乳・乳製品も摂りましょう。これらを摂ることで一層、栄養バランスをよくすることができます。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.34 野菜たっぷり 夏のポトフ

＜材料(4人分)＞

☆大阪狭山産の農作物です

☆玉ねぎ	1/2個(100g)	☆トマト	1個(200g)
☆にんじん	1/3本(50g)	固形コンソメ	1個
☆ズッキーニ	1/2本(100g)	A 水	3カップ
ウインナー	8本	食塩	ひとつまみ
☆キャベツ	150g	粗びきこしょう	適宜

1食あたり:カロリー 160kcal、塩分 1.4g、約 110円、調理時間約 25分。

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは皮をむき、2cmのくし切りにする。
にんじんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。
- ② ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。
ウインナーは斜め半分に切る。
- ③ キャベツは芯を取り、5cm角に切る。
- ④ トマトは皮をむき、4等分する。
- ⑤ 鍋にA・①を入れ火にかける。沸騰したら②を入れて、軟らかくなるまで弱火で煮る。③を加え火が通ったら、④を入れてさっと火を通す。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、粗びきこしょうを好みで振る。



※ トマトを長く煮ると形がつぶれてしまうので、加熱しすぎないようにしましょう。

※ 火の通りの良い野菜ばかりなので、朝でも手早くできます。



朝食例 その1

主食

エネルギー補給
しましょう！

※とうもろこしごはんの
レシピは裏面をご覧ください



主菜

ウインナーが入って
たんぱく質も摂れます！

副菜

野菜たっぷり！スープ1杯で
約140g摂れます。

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)
- 8月2日(木) 夏休みふれあい親子クッキング 9時45分～13時(保健センター) ※詳細は7月広報誌をご覧ください。

お野菜たっぷりレシピ集！

No.35 夏野菜の冷やし鉢



冷たく冷やしていただきます！



《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆なす	小2本(250g)	だし汁	150ml
☆かぼちゃ	100g	淡口しょうゆ	小さじ1
☆おくら	4本	砂糖	小さじ1
☆ミニトマト	8個	食塩	小さじ1/8
		酢	小さじ1/2
(1食あたり:カロリー 49kcal、塩分 1.0g、約 110円、調理時間約 20分、冷やす時間除く)			

《つくり方》

- ① なすはしま模様に皮をむき1cm厚さの輪切り(大きければ半月切り)にし、水にさらす。
- ② かぼちゃは皮をむき、5mm厚さの食べやすい大きさに切る。電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
- ③ おくらはさっとゆでて、水にとって色止めをする。へたをとり、斜め半分に切る。
- ④ ミニトマトは湯むきする。
- ⑤ 鍋にAと水気をきった①を入れ、火にかける。沸騰したら、落とし蓋(なければアルミ箔)をし、弱火で軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 深さのある皿に、②・③・④を入れその上に⑤のなすをのせ煮汁に酢を加えて混ぜてかける。ラップを表面に密着させ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 器に⑥を盛り合わせる。



旬の野菜「なす」

南河内地域ではなすの栽培が盛んです。「大阪なす」や「千両なす」と呼ばれ、色鮮やかな中長のなすです。春から夏にかけて収穫され、肉質が軟らかく、焼きなすやあげなすなどに適しています。なすの皮に含まれるアントシアニンは、生活習慣病の原因となる活性酸素の生成を抑制する働きがあり、ガンや動脈硬化、高血圧の予防に効果が期待できます。



簡単朝ごはんレシピ集！

No.24 プチプチ甘い！ とうもろこしごはん

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆米	2合	食塩	小さじ1/2
☆とうもろこし	1本	酒	小さじ2
(1食あたり:カロリー 319kcal、塩分 0.7g、約 100円、調理時間約 80分、炊飯時間約 50分含む)			

《つくり方》

- ① 米は洗って、ざるにあげておく。
- ② とうもろこしは皮・ひげを取り、芯の周りの実を包丁で切り落とす。芯は捨てずに取っておく。
- ③ 炊飯釜に①と食塩・酒を入れて、2合の目盛に合わせて水を加える。
- ④ ③に②の実・芯を入れて、炊飯する。
- ⑤ とうもろこしの芯を取り出し、混ぜ合わせる。



※バターを少し混ぜると洋風のごはんになります。

副菜

野菜たっぷり！
約120g摂れます。

主食

エネルギー補給
しましょう！

朝食例 その2

主菜

さばの水煮缶を開けて盛り付けるだけ！スライスオニオンを添えてさっぱりいただきます。たんぱく質がしっかり摂れます。