

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10月



朝ごはんを食べよう！③



朝ごはんを食べてますか？

朝は食欲がないから、時間がないから・・・などの理由で朝食を食べない方がいらっしゃいますが、1日の食事回数を減らすと、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増えます。3食きちんと食べることで血液データの改善も期待できます。朝食をしっかり食べましょう！できれば、主食・主菜・副菜を揃えて摂るとバランスも良くなり効果的です。

朝食を食べない方でおなか周りが気になる方も多いのでは？実は朝食を食べる方が痩せやすいのです。朝食を摂ると体温が上がり、その後のエネルギー消費量も上がりますし、同じ内容の食事を摂ってもエネルギー消費量は朝食＞昼食＞夕食の順に少なくなるので、1日に同じ2000kcalの食事を摂るなら、朝食をしっかり摂った方がエネルギー消費量が多くなります。

お野菜たっぷりレシピ集！



No.38 蒸し野菜の肉みそがけ

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

豚ひき肉	100g	☆かぼちゃ	150g
みそ	大さじ2	ブロッコリー	120g
酒	大さじ2	れんこん	120g
A mirin	大さじ2	☆玉ねぎ	100g
砂糖	小さじ2	☆しいたけ	2枚
おろししょうが	小さじ1/2	サラダ油	小さじ1

(1食あたり:カロリー 174kcal、塩分 1.2g、野菜約100g、約 170円、調理時間)
※肉みそはおにぎりの具にしたり、冷奴にのせたりしてもおいしいので、多めに作っておくと便利です。

※肉みそを作って、野菜を切っておけば、朝はレンジ加熱するだけ。忙しい朝にゆとりができます。

＜作り方＞

- ①玉ねぎはみじん切りにする。しいたけは石づきを取り、みじん切りにする。
- ②フライパンを熱しサラダ油を入れ、①を5分ほどしっかり炒める。豚ひき肉を加え炒める。
- ③Aで調味し、弱火で10分ほど汁けがなくなるまで炒める。
- ④かぼちゃは皮・種をとり、小さめの一口大に切る。ブロッコリーも小さめの一口大に切る。れんこんは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらし水けをきる。
- ⑤耐熱皿に④を入れ、軽くラップをして電子レンジ(600w)で3～4分軟らかくなるまで加熱する。
- ⑥器に⑤を盛り、②をかける。

野菜はお好みのもの
でお試
し
くだ
さ
い！



朝食例 1



副菜 蒸し野菜

主食
ごはん

主菜
納豆

10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.22 鮭のホイル焼き

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

生鮭	4切れ	しめじ	100g
食塩	小さじ1/4	☆青ねぎ	10g
酒	小さじ2	A 濃口しょうゆ	小さじ1/2×4
☆じゃがいも	150g	バター	5g×4
☆にんじん	50g	レモン	1/2個
☆玉ねぎ	100g		

(1食あたり:カロリー 174kcal、塩分 1.0g、約 280円、調理時間 30分)



※アルミホイルで包んで冷蔵しておく、朝はオーブントースターで焼くだけで手間がかかりません。

《つくり方》

- ①生鮭に食塩・酒をふる。
- ②じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの食べやすい大きさに切り、水にくぐらせ水けをきる。
にんじんは2mm厚さの半月切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③しめじは石づきを取りほぐしておく。青ねぎは小口切りにする。
- ④30cm角のアルミホイルの中央に②を置き、その上に①のをせ、③のをせる。
Aをのせてアルミホイルを閉じて包む。
- ⑤オーブントースター(1000w)で15～20分、火が通るまで加熱する。
- ⑥皿に⑤を盛り、くし切りにしたレモンを添える。

減塩ポイント バターの香りとレモンの酸味で風味がアップします。



簡単朝ごはんレシピ集！

No.28 お湯を注ぐだけ！お手軽みそ汁

《材料(1人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

キャベツ	30g	みそ	大さじ1/2
とろろ昆布	小さじ1	熱湯	150ml
A 糸削り節	小さじ1	☆青ねぎ	少々
カットわかめ	小さじ1		

(1食あたり:カロリー 29kcal、塩分 1.4g、約 50円、調理時間 5分)

※キャベツだけでなく、野菜は好みのもので。青菜やきのこもおすすです。

《つくり方》

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、器に入れ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
多めに作ってお便利です。
青ねぎを散らす。(味噌が溶けにくいときはとろろ昆布を後から入れてください)



お手軽みそ汁のだしの素
今回は、とろろ昆布、糸削り節、カットわかめを使いましたが、他にもだしの出るもの、薬味になるものがあります。

朝食例 2

主菜 鮭のホイル焼き



主食 ごはん 副菜 みそ汁

うま味ミニ知識

■いろいろな食品に含まれるうま味物質

うま味物質としてグルタミン酸(昆布など)、イノシン酸(かつお節、魚、肉など)、グアニル酸(干しいたけなど)、コハク酸(貝など)などが知られています。

■だし+だしでうまみが増します！

うまみ成分は合わせることによって、うまみが増します。特に、グルタミン酸とイノシン酸は相性が良く、昔から料理に生かされてきました。