

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 2019年4月号



今年のイースター（復活祭）は4月21日！

イースターは、キリスト教における重要な祭りで、日本語になおすと「復活祭」です。春分の日からの最初の満月から数えて初めての日曜日にあたり、今年は4月21日です。イースターには卵とうさぎがよく登場します。イースターの日には卵料理を食べ、イースターエッグを飾ったり、エッグレースなど卵を使った遊びをします。うさぎは沢山子供を産むことから豊かな生命の象徴とされ、うさぎの形のチョコレート飾りや、プレゼントしたりします。そして、クリスマスと同じように家族でごちそうを食べてお祝いをするのです。今年は、イースターに卵料理を作って、家族で過ごしてみたいはいかがでしょうか。



お野菜たっぷりレシピ集！！

No.43 イースターにどうですか？スコッチエッグ

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

卵	4個	小麦粉	大さじ2
合挽きミンチ	280g	卵(溶き卵)	1個
☆玉ねぎ	1/2個	パン粉	30g
濃口しょうゆ	大さじ1		
カレー粉	小さじ2	植物油	適量
マヨネーズ	大さじ1		
		(トマトソース)	
☆アスパラガス	4本	カットトマト缶	1カップ
トマト	1/2個	A ケチャップ	大さじ2
☆レタス	4枚	中濃ソース	大さじ1

(1食あたり:カロリー411kcal、塩分1.1g、約150円、調理時間 40分)

(トマトソース:カロリー12kcal、塩分0.2g、約10円、調理時間 5分)

※1人あたり約110gの野菜が摂れます。



【半熟ゆで卵のつくり方】

鍋に卵がかぶるくらいのお湯を沸かし、沸騰した湯の中に卵を入れて中火で5分以上ゆでる。

(ゆで時間、個数によって半熟加減が異なります)

時間がたったら、冷水で冷やして殻をむいておく。

【トマトソースのつくり方】

Aを小鍋に入れ、トマトをつぶしながらソースを作る。

(弱火で約5分)



＜つくり方＞

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②合挽きミンチにしょうゆを加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ③②に①、カレー粉、マヨネーズを加え、さらによく混ぜる。
- ④③を4等分しておく。
- ⑤④の1人分の肉ダネでゆで卵を包み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけていく。(ビニール手袋をして作業すると行いやすい)
- ⑥170度に熱した植物油に1個ずつ、両面合わせて約5分ずつ揚げていく。
- ⑦添え野菜を切る。
アスパラガスは袴元を1cmほど切り落とし、大きな袴をピーラーで落としてからさっとゆがき斜め切りにする。トマトはくし切りで8等分し、レタスはさっと洗って一口大にちぎる。
- ⑧⑦の添え野菜を皿に盛り、⑥をその横に盛り半分に切る。
- ⑨⑧の上にトマトソースをかける。



～ みんなで食べると楽しいね！ ～

最近、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族や仲間が集まって食事をする機会が減ってきているといわれています。家族や仲間と会話をしながら、ゆっくり食事をするとうれしくも心も体も満たされます。できるだけ機会をみつけて一緒に食べる時間を持ち、今日あった出来事や食事(行事食など)について話すなどコミュニケーションの場を増やしていきましょう。



1日を規則正しく過ごそう！（まずは朝ご飯から）



4月です。新しい生活をスタートされる方も多いでしょう。毎日、元気に過ごすために、規則正しい生活リズムを心がけてください。その第1歩が朝ご飯を食べることです。朝ご飯を食べることで体も頭も目覚め、1日を快活に過ごすことができます。ご飯やパンなどの炭水化物、肉や魚などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン、ミネラルを合わせて食べましょう。牛乳やヨーグルトなどの乳製品が加わるとさらにバランスがよくなります。生活習慣は毎日の積み重ねです。さあ、「1日を規則正しく過ごす」ことを今年度の目標にしてみてもいいでしょうか。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.30 ホットケーキミックスで作る チーズ玉ねぎじゃがブレッド

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

じゃがいも	1個	マヨネーズ	大さじ2
☆玉ねぎA(混ぜる用)	1/2個	ホットケーキミックス	100g
☆玉ねぎB(のせる用)	1/2個	卵	1個
ピザ用チーズ	60g	牛乳	大さじ2
		黒こしょう	少々

(1食あたり:カロリー253kcal、塩分1.1g、約40円、調理時間 1時間(焼き時間込み))

※前の日に作っておけば、朝ごはんは野菜、チーズの入った主食を手軽に食べることができます。

＜作り方＞

- ①じゃがいもは皮をむき、1cmの角切りにして耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。加熱したじゃがいもは粗くつぶす。
- ②玉ねぎA、B共に薄くスライスする。玉ねぎBはマヨネーズと合わせておく。
- ③ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳、黒こしょうを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ④③に①のじゃがいも、玉ねぎAを加えてざっくり混ぜ、さらにピザ用チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤クッキングペーパーを敷いた容器(20cm×7cm×5cm)に④の生地を流し入れて表面を整え、上に②の玉ねぎBを全体が均等になるようにのせていく。
- ⑥オーブンで予熱を170度に設定し、40分～45分焼く。

朝食にオニオン
スープと一緒に
いかがでしょうか。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.44 甘くて美味しい、オニオンスープ

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆玉ねぎ	2個	バター	15g
☆スナップエンドウ	4本	水	600ml
		コンソメ	小さじ2
		塩	少々
		黒こしょう	少々

(1食あたり:カロリー67kcal、塩分0.8g、約30円、調理時間 20分)

※1人あたり約100gの野菜が摂れます。

＜作り方＞

- ①玉ねぎは半分に切り、繊維に対して垂直に薄く切っていく。スナップエンドウは筋を取る。
- ②①の玉ねぎを耐熱容器に入れてラップをし電子レンジ(600W)で5分、スナップエンドウは1分加熱してから半分に切る。
- ③鍋にバターを入れて加熱し、②の玉ねぎを加え、弱火にしてあめ色になるまで炒める(約10分)。
- ④③に水とコンソメを加え、沸騰したらさらに5分ほど煮る。
- ⑤④に塩、黒こしょうを加え味を調整する。
- ⑥⑤を器に盛り、②のスナップエンドウを上にかざる。



新玉ねぎとは…

新玉ねぎは、3～4月に出荷される早取り玉ねぎの総称です。辛味が少なくみずみずしいのが特徴です。新玉ねぎは、重みがあって皮につやがあるものを選びましょう。傷みやすいので冷蔵庫の野菜室での保存がおすすめです。



4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)
- 狭山池まつり 平成31年4月28日(日) 保健センターからも食生活改善推進員さんにご協力いただき、朝ごはんの大切さや野菜についてお話しします。みなさん、来てくださいね！