

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11月



しっかり食べよう！朝ごはん

私たちの体の中で食べたものが体内で利用されたり、消費されたりすることを代謝と言います。代謝のリズムをコントロールしているのが体内時計で、24時間より少し長い周期なので、毎朝リセットする必要があります。朝起きて、太陽の光を浴びると脳にある主時計がリセットされ、朝食を食べると肝臓などの臓器や筋肉にある末梢時計もリセットされて、主時計と末梢時計が同調します。すると、脳と体が目覚め、体温が一気に上がって代謝が活発になり、1日を活動的に過ごすことができます。体に必要な栄養素を取り入れるためにも、**主食・主菜・副菜**を揃えた朝ごはんを食べましょう！

今回は手軽な卵・大豆製品を使って一皿で主菜と副菜が一緒にとれるレシピをご紹介します。



簡単朝ごはんレシピ集！



No.34 巣ごもり卵

☆大阪狭山産の農作物です

☆キャベツ	60g	食塩	一つまみ
豆苗	10g	卵	1個
オリーブ油	小さじ1/4	粗びきこしょう	少々
(1食あたり: カロリー 99kcal、食塩相当量0.5g、野菜61g、約 50円、調理時間約 10分)			

《つくり方》

- ①キャベツは5mm幅の千切りにする。豆苗は長さを半分に切る。
- ②フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、①を炒め、食塩をふる。全体を寄せて真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れる。ふたをして好みのかたさに焼く。
- ③皿に盛り、粗びきこしょうをふる。



簡単朝ごはんレシピ集！



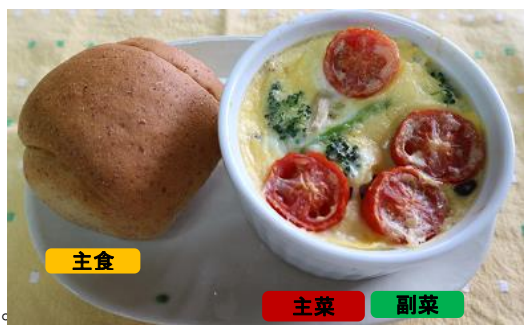
No.35 ココットオムレツ

☆大阪狭山産の農作物です

ブロッコリー	30g	生乳	大さじ2
しめじ	20g	A 粉チーズ	小さじ1
ミニトマト	2個	食塩	一つまみ
卵	1個	こしょう	少々
(1食あたり: カロリー 124kcal、食塩相当量0.6g、野菜72g、約 100円、調理時間約 10分)			

《つくり方》

- ①ブロッコリーは小さめの一口大に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②ミニトマトはへたを取り、半分に切る。
- ③①をココット(耐熱容器)に入れてラップし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ④卵を溶いて、Aと合わせる。
- ⑤③に②・④を入れてラップをし、電子レンジ(600w)で50秒加熱する。ラップをとり、オーブントースターで4～5分加熱して火をとおす。



ココット

円形または楕円形の深みのある小さな陶製の耐熱容器。スフレ型とも呼ばれ、卵料理やスフレ、プリンなどを作るときに使われます。また、これを用いた料理もココットと言います。

簡単朝ごはんレシピ集！

No.36 豆腐のくず煮

《材料(2人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

白菜	100g	絹ごし豆腐	200g
☆しいたけ	1枚	カニかまぼこ	30g
だし汁	1カップ	片栗粉	大さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1	水	大さじ1/2
食塩	小さじ1/8	☆みつば	5g

(1食あたり:カロリー 86kcal、食塩相当量1.2g、野菜55g、約 80円、調理時間約 10分)

《つくり方》

- ①白菜は5mm幅の千切りにする。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- ②鍋にだし汁・Aを入れて火にかけ沸騰させ、①を入れる。火がとおったら、2cm角に切った絹ごし豆腐・ほぐしたカニかまぼこを加え、再び沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。1cm長さに切ったみつばを入れて火を止める。

主食

ご飯にかけて
丼にしても…

主菜

副菜

※お好みでおろししょうがや
ゆず胡椒を添えてください。

簡単朝ごはんレシピ集！

No.37 ニラえのき納豆

《材料(1人分)》

ニラ	30g	納豆(たれ・からし付き 1パック)	
えのきだけ	30g	ごま油	小さじ1/4

(1食あたり:カロリー 115kcal、食塩相当量0.6g、野菜54g、約 80円、調理時間約 5分)

《つくり方》

- ①ニラは2cm長さに切る。えのきだけは石づきをとり、ほぐして2cm長さに切る。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
- ③②に納豆・たれ・からし・ごま油を入れて、よく混ぜ合わせる。

主食

主菜

副菜

健康大阪さやま21 健康コラム
～楽しく運動、続けて健康～

Vol.4 大阪狭山市健康づくり応援団体操について

大阪狭山市の健康づくりを担う、大阪狭山市健康づくり応援団の皆さんが制作したオリジナル体操があります。

「大阪狭山市健康づくり応援団体操」は、大阪狭山市の市歌に合わせて、「誰でも」「簡単に」「お家で」できる体操です。

体操のデモンストレーションと解説を1枚のDVDに収めているので、お家で映像を見ながら、ご家族みんなで体操ができます。

DVDは無料で配布しています。運動の習慣化に、ぜひご活用ください。ご希望の方は、お気軽に保健センターに問い合わせてください。



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)

●10日(日) 第22回大阪狭山市健康まつり (保健センター、午前10時～午後3時30分)



『楽しい食育広場』のブースでは、人形劇「けんちゃんといよいよ戦隊 食育レンジャー」、「かんたん朝ごはんの試食」、「郷土料理(ジャゼ豆)の試食」、「お弁当箱法で毎日の食事をバランスよく食べよう!」などのコーナーがあります。

ぜひお越しください。

(共催:さやま地域活動栄養士会、大阪狭山市食生活改善推進協議会)