

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ



おつまみにも
おすすめ!!

今夜のおかずに カレーきんぴら

H25.6 No.17

《一日の野菜摂取目標量》350g
緑黄色野菜 150g
淡色野菜 200g

〈一人分栄養価〉
熱量:85kcal、たんぱく質:2.4g
脂質:2.6g、カルシウム:29mg
鉄分:0.7mg、食物繊維:2.8g
食塩相当量:0.6g、野菜の量:40g
調理時間 15分



「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より
みんなでごはん 心も体も ポッカポカ

～材料～ (2人分)

じゃが芋	60g (1/2個)
ごぼう	40g (1/5本)
人参	20g
つきこんにゃく	40g
枝豆	20g (10さや分)
油	4g (小さじ1)
醤油	6g (小さじ1)
砂糖	4g (小さじ1・1/3)
みりん	2g (小さじ1/3)
カレー粉	少々(お好みで)
塩	0.4g

～作り方～

- ① じゃが芋は拍子切り、ごぼう、人参は千切り、つきこんにゃくは5cm長さに切る。
- ② 枝豆はゆでて、さやをとる。
- ③ 油でごぼう、人参、じゃが芋、つきこんにゃくを炒める。
- ④ 砂糖、みりん、塩、醤油を加える。
- ⑤ カレー粉を加えてさっと炒める。
- ⑥ 最後に②の枝豆を加える。

6月は食育月間です

食事は身体をつくる(生きていく)ために欠かすことはできません。しかし、ただ食べて空腹を満たすだけが食事の役割とは言えません。食事を通して培われるものは、健康な身体だけではなく、感性豊かな心も育まれます。

「1日3食を食べる」「楽しく食事をする」「食事作りに参加する」「食事のマナーを身につける」など、普段の食事を見直すことも食育につながります。「これならできる」ということから1つずつ、ご自分の心と体のためにはじめてみてはいかがでしょうか?



〈おいしいゆで方〉

- ①はさみでさやの両端をカット。(塩味がしみ込みやすくなる)
- ②多めの塩でよくもみ、うぶ毛を落とす。
- ③沸騰した湯に塩を入れ、塩もみした枝豆を洗わずに入れる。
- ④ふたをして4分ほどゆで、ざるにあげたら、うちわなどで粗熱をとる。

～えだまめちしき～

えだまめは、枝つきのまま収穫した大豆の若い種子です。

若い時は野菜類の間に含まれますが、成熟して大豆になると豆類の仲間になります。

産地:千葉県、北海道、群馬県、埼玉県、山形県

夏の需要に合わせて5月頃から出荷が始まります。資料「平成23年産野菜生産出荷統計」より

特徴:アミノ酸の一種メチオニンがアルコールの分解を促進し、肝臓への負担を軽くする働きがあるといわれているので、お酒のおつまみにも効果的。

栄養:「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、たんぱく質、カルシウム、カリウムが豊富です。

さらに大豆とは異なり、カロテンやビタミンCも多く含みます。

イタリアンスープ

具たくさん!!食べるスープ



〈一人分栄養価〉

熱量:120kcal・たんぱく質:6.4g・脂質:6.9g・カルシウム:63mg
鉄分:0.9mg・食物繊維:1.3g・食塩相当量:0.9g・野菜の量:50g
調理時間15分

～材料～ (2人分)

ベーコン	10g (1/2枚)	ほうれん草	20g
玉葱	60g (1/4個)	水	220ml
にんじん	20g	塩	0.4g
じゃが芋	40g (1/3個)	こしょう	少々
卵	60g (1個)	コンソメ	2g
粉チーズ	5g (小さじ2・1/2)	油	2g (小さじ1/2)

～作り方～

- ① ベーコンは5mm幅短冊切り、玉葱は5mm幅の薄切り、にんじんは薄いちょう切り、じゃが芋はいちょう切り、ほうれん草はゆでて2cmに切る。
- ② 油でベーコン、玉葱、にんじんを炒め、しんなりしたら水、コンソメを入れて煮る。途中、じゃが芋も加える。
- ③ 卵をとき、粉チーズを混ぜておく。
- ④ じゃが芋がやわらかくなったら、軽く混ぜながら、③の卵を入れる。
- ⑤ 最後にほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。

お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)