

食推だより

～府中市の食生活改善推進員がメニューを考えました～

令和6年度 第2号

令和6年9月発行

今回の発行は

東部地区です

食生活改善推進員(通称：食推)は、地域で食育に関する情報を発信しています。

今回のテーマは **ぱぱっと作れる『簡単時短レシピ』** です
ぜひご家庭で作ってみてください！

写真はイメージです

★ピーマンのレンチン昆布煮

【材料…2人分】

- ・ピーマン…3個
- ・塩昆布…大さじ1
- ・みりん…小さじ1



【作り方】

- ① ピーマンを4～5mm幅に薄く切る
- ② ①のピーマンと、塩昆布、みりんと共に耐熱容器に入れ、ラップを軽くかけて、電子レンジ600Wで1分半加熱する

弁当のおかずにも、ぱっと作れる！

★レンチンナスの中華風

【材料…2人分】

- ・ナス…2本
 - ・小口切りねぎ
 - ・おろし生姜
 - ・ポン酢…大さじ2
 - ・ゴマ油…小さじ1
- 好みでラー油、いりごまなど



【作り方】

- ① ナスは丸のまま、つまようじで数カ所ついてラップで包む
- ② 電子レンジ600Wで2分加熱する
- ③ 粗熱が取れたらヘタを取り、食べやすい大きさに手で裂き器に盛る
- ④ Aを合わせて、ナスにかける

カルシウムが
いっぱい！

★小松菜のめんつゆそばろ

【材料…4人分】

- ・小松菜…1束
- ・合挽きミンチ…100g
- ・生姜(みじん切り) …大さじ1
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3
- ・桜エビ…大さじ2強
- ・ねぎ(みじん切り) …大さじ3
- ・片栗粉…大さじ1



【作り方】

- ① 小松菜は、3～4cmに切っておく
- ② 加熱前のフライパンに、ミンチ、生姜、めんつゆを入れ、ミンチをほぐしてめんつゆをなじませる
- ③ 火をつけて(強めの中火)、ミンチの色が変わったら桜エビを入れて混ぜ、小松菜を入れて蓋をして3分加熱する
- ④ 片栗粉とねぎを混ぜ合わせたものを全体にまぜて仕上げる



〇〇餅

根菜の美味しい季節！

すりおろして → 片栗粉を混ぜて → 焼くだけ！

野菜の風味ともっちもちの食感を、いろんなアレンジで楽しんでください

【基本の材料… 2人分】

・根菜(正味量)…100g に対して ・片栗粉…大さじ1～1.5 下味に・塩…少々
でんぷん質の少ない大根などは片栗粉を多いめに

【作り方】

- ① 根菜をすりおろして、片栗粉、塩を入れ混ぜ合わせる
- ② フライパン中火で加熱し、サラダ油大さじ1をひいたら、①をスプーンで落とし平らにして、両面に焦げ色がつくまで焼く

いも餅

じゃが芋だけでなく、
さつま芋でもOK



大根餅

すりおろし大根は
軽く水分をきって
おきます



れんこん餅

れんこんは、
でんぷん量が多い
太い部分がおすすめ！

★どの味付けがお好き??

もちもち食感は温かいうちに！

【甘辛しょうゆ味】

- ・しょうゆ…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1

フライパンに回しかけて
両面からめる

【ねぎポン酢かけ】

- ・ポン酢…大さじ2
- ・小口切りねぎ…大さじ1

焼いた餅にかけてあっさりと

【田楽風みそ味】

- ・みそ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1



★アレンジしてみよう！

焼いて味付けた餅に
チーズをとろ～り！



ニラを混ぜてチヂミ風に
ごま油で焼いて香りよく



さつま芋餅はバターで
焼いて、はちみつをか
けるとスイーツにも

★他にもアレンジ例

- ・刻んだベーコンを混ぜて洋風に
- ・海苔でくるんでいそべ餅風
- ・明太子を挟んでおつまみに
- ・青のりを混ぜて磯風味 など

そのほかのレシピを府中市ホームページで公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索



おたよりは、年4回発行予定です

府中市食生活改善推進員発行
お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310