

～私たちの健康は私たちの手で～

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3号

令和6年12月発行

今回の発行は

中部地区です

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:体がポカポカに温まる旬の冬野菜を食べようです。

ぜひご家庭で作ってみてください！

写真はイメージです

★簡単便利：基本の野菜玉（冬）

【材料…4個分】

- ・白菜…150g
- ・キャベツ…170g
- ・人参…60g
- ・大根…120g
- ・レンコン…110g

【作り方】

1. キャベツは2cmのざく切り、
人参、大根、白菜は3cmの短冊切り、
レンコンは半月薄切りにする
 2. フライパンに1を入れ、水大さじ1杯を加えて、
2～3分蒸し煮にする
 3. 粗熱が取れたら4等分にしてラップに包んで保存
- ※水分がたくさん出たら軽く絞って保存しましょう



★野菜玉を使ったとろみスープ

【材料…2人分】

- ・冬の野菜玉…2個
- ・おろし生姜…小さじ2
- ・塩…少々
- ・水…400cc
- ・片栗粉…小さじ2～3
- ・鶏ガラスープの素
…小さじ2～3
- ・刻みネギ…適量

【作り方】

1. 鍋に材料をすべて入れ、一煮立ちさせるとろみがついたら器に盛り付ける



★ 冬野菜の簡単ドリア

【材料…1人分】

- ・基本の野菜玉…1個
- ・玉ねぎ…50g
- ・ごはん…100g
- ・ベーコン…35g
- ・ピザ用チーズ…30g

【ホワイトソース】

- ・バター…15g
- ・薄力粉…大さじ1と1/2
- ・牛乳…100cc
- ・顆粒コンソメ…小さじ1/4

【作り方】

1. ベーコン、玉ねぎをフライパンで炒めておく
2. ホワイトソース→薄力粉と牛乳、コンソメを耐熱容器へ入れよく混ぜて、レンジで1分加熱
3. よく混ぜてもう1度30秒加熱
4. バターを入れてよく混ぜさらに10秒加熱（ホワイトソースの完成）
5. 4へ1と野菜玉を入れて混ぜ、ごはんを入れた器へ盛る
6. ピザ用チーズを散らし、焼き色がつくまでオーブントースターで焼く

カルシウムが
いっぱい！



【冬に旬を迎える野菜を使って寒い冬を乗り切ろう】

・白菜、ほうれん草、大根といった冬が旬の野菜たち。冬野菜の特徴は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多いので、食べたときに冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためなんだそうです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

(農林水産省 冬野菜より抜粋)

★レンチン里芋のごまだれ



【材料…2人分】

- ・里芋生…2～3個(正味200g)
- 白ごま(すりごまでもOK)…大さじ2
- 砂糖・しょうゆ…各小さじ2
- ごま油…小さじ1

A {

【作り方】

1. 里芋はよく洗い、ぬらしたペーパータオルで包み、さらにラップで包む
2. 1を電子レンジ(600W)に6分間かけ(100gあたり約3分間が目安)そのまま5分間蒸らす
3. 皮をむき、輪切りにして器へ盛り、Aを混ぜあわせてかける

★府中みそ田楽

【材料…1人分】

- ・こんにゃく…1/3枚
- ・豆腐…1/8丁

★みそだれ…作りやすい分量

- ・さとう・みそ…各大さじ2
- ・みりん・酒…各大さじ1
- ゆず果汁…適量(風味付けにお好みで)



【作り方】

1. 耐熱容器にみそだれ調味料を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ600W1分加熱
加熱後ラップをとったら再度よく混ぜる
 2. こんにゃくは切り込みを入れてゆがき、だし汁で煮る
 3. 豆腐は水切りをしてフライパンで両面を焼く
 4. こんにゃく、豆腐を器に盛り付け1のみそだれをかける
- ※お使いの電子レンジによって加熱時間は異なりますので調整してください

★かぼちゃのあん巻き

【材料…7個分】

【生地】

- ・溶き卵…1/2個
- ・はちみつ…大さじ1
- ・バター…大さじ1g
- ・ホットケーキミックス…50g
- ・プレーンヨーグルト…50g
- ・サラダ油…適量

【かぼちゃちゃんあん】

- ・かぼちゃ…150g
- ・砂糖…大さじ2(18g)
- ・バター…5g

B {

A {



【作り方】

1. かぼちゃは、種、わた、皮を除き、ラップに包んで電子レンジで約2分加熱
2. 柔らかくなったら手早くつぶして熱いうちにBを加えて混ぜて冷ましておく
3. 生地を作る⇒生地材料Aをよく混ぜ合わせて、溶かしたバターも加えて混ぜる
4. フライパンへ油を熱し、2の生地を大さじ1杯細長く流し入れ、スプーンの背で楕円にのぼす
5. 表面にポツポツ穴が開いてきたらひっくり返し、さっと焼いたら取り出して冷ます
6. 1のかぼちゃあんを細長く丸めて4の生地でくるりと巻く

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