

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

回 覧

令和5年度 第3号

令和5年12月発行

府中市食生活改善推進員事務局

(府中市健康推進課)

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。

今年度は、旬の野菜に関する情報を年4回、回覧させていただいています。

今回のテーマは**冬野菜**です！ぜひご家庭で作ってみてください！

千切り大根のチーズ焼き



【材料】(4人分)

大根・・・1/6本(150g)

桜エビ・・・大さじ2

卵・・・2個

ピザ用チーズ・・・60g

サラダ油・・・適量



食推は、1日野菜**350g**の摂取を推奨しています。

塩・・・3つまみ
こしょう・・・少々

大根豆知識

大根は部位によって味が異なり、おすすめの調理法が変わります。



上部：甘め。水分が多い。サラダや大根おろしに。

中間部：甘め。水分が多い。加熱により柔らかくなる。煮込み料理に。

下部：辛め。水分が少ない。薬味に。

【作り方】

- ①大根は太めの千切りにし、塩もみをして、水けをしぼる。
- ②ボウルに卵を割り入れ、大根、桜エビ、塩こしょうを入れて混ぜ、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れる。
- ④3分ほど焼いて弱火にし、ふたをして2分ほど焼く。
- ⑤裏返して3分ほど焼く。

ほうれん草の巣ごもり卵



【材料】(1人分)

卵・・・1個

ほうれん草・・・2株(100g)

ベーコン・・・20g

塩・こしょう・・・少々

バター・・・小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草は熱湯でさっとゆで、冷水にとり、しっかり水けをしぼる。
- ②①を2cmほどの食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにバターを熱し、ベーコン、②を一緒に炒め、塩・こしょうをする。
- ④③を深めの耐熱皿に移し、真ん中をくぼませて、卵を落とす。
- ⑤卵の黄身の部分を爪楊枝で刺し、ラップをかけて、電子レンジ600Wで2～3分ほど加熱する。(爪楊枝で刺すことで、電子レンジで加熱した際の爆発を防ぐ。)

朝食やお弁当の
プラス1品に



《裏面へつづく》

白菜のチーズクリームシチュー



【材料】(3～4人分)
プロセスチーズ…30g
白菜…2枚(120g)
人参…1/4本(50g)
玉ねぎ…1/2個(100g)
じゃがいも…1個(100g)
鶏ささみ…100g

バター…10g
小麦粉…大さじ2
水…1カップ
牛乳…250ml
鶏がらだし…小さじ2
塩…2つまみ
こしょう…少々

【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに、チーズは1cm角に切る。
- ②人参とじゃが芋を耐熱容器に入れ、軽くラップをして、電子レンジ600Wで5分ほど蒸す。
- ③熱した鍋にバターを入れて溶かし、ささみを入れて炒める。ささみにある程度火が通ったら、野菜も入れて一緒に炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、火を弱めて薄力粉を加え、粉っぽさがなくなったら、水と牛乳を加えてよく混ぜる。
＊鍋に焦げ付かないように気をつける。
- ⑤鶏がらだし、チーズを加え、弱火で、軽く煮立つまで、混ぜながら煮る。
- ⑥とろみがついたら、塩・こしょうで味を調える。



便利な野菜玉を作って、野菜不足を解消！

野菜玉とは？

野菜を事前に加熱し、小分けしてまとめたものです。

野菜玉を作って置けば、料理の時短ができ、野菜が足りないときにも、すぐにプラスすることができます。



【作り方】

- ①野菜を切る。
- ②フライパンに野菜と水(野菜400gに対し、水大さじ1/2～1)を加えて、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③バットなどに入れて冷ます。
- ④100gずつ小分けにし、ラップで包む。
- ⑤冷凍する。



【使い方】

凍ったままの野菜玉を煮物や炒め物、汁物にプラス。

和え物にする場合は自然解凍して使用。

過去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



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