保育所（園）からのおすすめ

平成２８年１０月

みなさまへ

１０月の『ひろしま食育ウィーク』にあたり、レシピ集をお届けします。

今回は、６月発行のレシピ集に続き、調理の基本（切り方、お米の研ぎ方等）について掲載しています。また、旬の野菜の特徴やそれらの野菜を使ってのレシピを紹介しています。

すくすくげんき委員会では、府中市内の保育所(園)、子育て支援センター、女性こども課、健康医療課が連携しながら、乳幼児期の子どもたちの食育をすすめています。

レシピ集に関すること、子どもの食事について気になることなどありましたら、気軽にお近くの保育所(園)や子育て支援センター、および女性こども課に声をかけてください。

乳幼児期の３大アレルゲンである、**卵・乳・小麦**についての表示と**エネルギー**と**塩分量**を料理名の下へ表示しています。

使っている食材

卵	乳	小麦

すくすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）
事務局：府中市女性こども課保育係　　☎４３－７２６５

もくじ

基本　ページ

ご飯の炊き方　1
野菜の切り方　2
料理の用語、だしのとり方　3
乾物　4
旬の野菜カレンダー　5

きのこ類　6

きのこたっぷりポークチャップ　7
エリンギの肉巻きカツ　8

さつまいも　9

野菜ボール　10
さつまいものクラッカーサンド　11

白菜　12

白菜の中華風クリーム煮　13
白菜と油揚げのゴマ酢和え　14

キャベツ　15

ツナキャベカレー炊き込みご飯　16
回鍋肉（ホイコーロー）　17

ごぼう

ごぼうチップ　18
ごぼうとじゃこの和風ディップ　19
牛肉とごぼうのしぐれ煮　20

ほうれんそう　21

えびときのこのほうれんそうパスタ　22
ほうれんそうとひじきの鉄分強化サラダ　23

大根

大根の葉のふりかけ　24
元気だんごみそスープ　25
マーボー大根　26

ご飯の炊き方

米を研ぐ

1．表面をざっと洗う

大きめのボウルに米を入れ、水を一気に入れてひと混ぜし、すぐに水を捨てる。

2．円を描くように研ぐ

米同士をこすり合わせるように、手の先で円を描きながら全体を混ぜる。

3．半透明になるまですすぐ

水を注いでざっと混ぜ、水を捨てる。この作業を水が澄んでくるまで３～４回繰り返す。

研ぎ終わったらざるにあげる。

炊く

1.浸水させる

米を釜に入れて適量の水をそそぎ、そのまま夏は３０分、冬は１時間ほど浸水させる。

2.スイッチオン

１を炊飯器にセットしてスイッチを入れる。

3.切るように混ぜる

炊き上がったら、しゃもじで切るように混ぜる。

野菜の切り方

色紙切り

食材を等間隔に切る

短冊切り

切り口を下にして端から薄く切る

小口切り

長いものを端から切る

面取り

切り口の端のとがったところを削り落とすこと。煮崩れを防ぐ

一口大

口に入れて美味しく食べられる大きさに切る

ひょうし木切り

厚めの色紙切りから棒状に切る

さいの目切り

棒状に切ったものを、コロコロに切る

ささがき

鉛筆を削るように先を回しながら包丁の刃先で薄く削る

料理の用語

【石 づ き】：きのこの軸の先にある、菌床についているやや硬い部分。料理に使う際は、切り落としておく。

【つ な ぎ】：ハンバーグやつくねなど、材料を練ったり混ぜ合わせる時に、まとまりやすくするために加えるもの。パン粉や卵、山いも、片栗粉、小麦粉など、材料や料理法によって使い分ける。

【みその種類】：赤味噌は、豆味噌と呼ばれる赤褐色の味噌。香ばしい香りの辛口タイプが多い。

白味噌は、米麹を多めに使用した甘口タイプ。塩分控えめの優しい味わいが特徴。

合わせ味噌は、２種類以上の味噌を合わせた一般的な味噌。味噌汁などに最適。

【地産地消】：地元で生産されたものを地元で消費する。

【郷土料理】：その土地や地域に根付いた産物のことを言う。その土地や地域独自の食材や調理法で作られ、そこでは広く伝承されていることが特徴。

だしの取り方

かつおだし

ざるにかつお節を入れ、下にボウルをうけて沸騰させた湯を入れる。

昆布だし

1． 鍋に、水と昆布を入れ火にかける。
2． 沸騰直前に取り出す。

いりこだし

1.煮干しは、水から入れて火にかける。
2.沸騰したら弱火にし２～３分煮て、火を止め煮干しを取り出す。

乾物

保存性に優れた乾物類は、いざという時に水で戻すだけで料理に使えて便利。太陽の恵みによって旨味が凝縮され、煮物やサラダの味に深みを添えてくれる。保存は冷暗所へ。

戻し方を覚えよう

さっと洗いゴミを除く
切り干し大根は水の中でよくもみ洗いをしてゴミなどの汚れを取り除く。ひじきと干ししいたけはさっと洗う。

水に浸けて置く
ボウルに乾物がかぶるくらいの水を入れ、切り干し大根とひじきは約２０分浸けてざるにあげる。干ししいたけは、ぬるま湯で戻すと早く戻せる。

切り干し大根
千切りにした大根を干したもの。独特の甘みと歯ごたえが特徴。煮物やサラダなどに。

ひじき
海藻の一種。水で戻して煮物や混ぜご飯の他、ゆでてサラダにしてもあう。

干ししいたけ
肉厚のどんこが代表的。戻し汁も煮物などのダシに活用できる。含め煮や汁物に。

食品	戻し方	戻し率
大豆	大豆の分量の４倍の水に一晩浸ける	２倍
春雨	かぶるくらいの熱湯に３～４分浸ける	３倍
干ししいたけ	ひたひたの水に２時間浸す	５倍
乾燥わかめ	水に１０分浸ける	１２倍
高野豆腐	６０℃の湯に約２５分浸ける	６倍

【旬の野菜カレンダー】秋～冬

寒さとともに、いも類、青菜や根菜類のシーズンが到来します。甘みがのって、肉厚、ジューシーな味わいを堪能しましょう。

きのこ類

保存方法

袋やパックに入っているしめじ、ひらたけなどは、そのまま冷蔵庫へ。

えのきだけは、根元を切ると急激に鮮度が落ちるので、全部使わないときは、根をつけたまま小分けにし、保存する。いずれも長期間保存していると風味が落ちるので、早めに食べるのがおすすめ。

選ぶコツ

かさが開ききってなく、小ぶりでしまっているもの。軸にハリがあって、汚れの少ないものが良品。

効用

それぞれの種類によって含まれる成分は違うが、すべてのきのこに共通することは、低カロリーであること。栄養的な特徴は、カルシウムの吸収を助けるビタミンD効果をもつエルゴステリン、美容ビタミンと言われるビタミンB_2です。ビタミンB_2は脂質や糖質の代謝を高め、食物繊維も豊富。

きのこたっぷりポークチャップ

使っている食材

卵	乳	小麦
		○

【１人分　エネルギー：300kcal　　塩分量：0.9ｇ】

《材料》大人４人分　**調理時間２０分**

豚肉(薄切り)・・・・　250ｇ
塩･こしょう　・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・・・・・１個
しめじ・・・・・・・・　150ｇ
えのき・・・・・・・・　150ｇ
エリンギ・・・・・・　150ｇ
生しいたけ・・・・・　100ｇ
オリーブオイル・・・大さじ１
A
おろしにんにく　小さじ1/2
ケチャップ・水・各大さじ５
ウスターソース・・大さじ１

《作り方》

① 豚肉に塩･こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。玉ねぎは１㎝幅のくし形、きのこは食べやすいように切る。Ａは混ぜておく。
② フライパンにオリーブオイルを半量入れて熱し、豚肉を並べて焼く。こんがり焼き目がついたら裏返し、さっと焼いて皿に取り出す。
③ ②のフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、玉ねぎを中火でしんなりなるまで炒め、きのこ、Ａを加え、煮立ったら②を戻し入れて、からめながら煮つめる。照りが出たら出来上がり。

ひとくちメモ
きのこが苦手な子どももケチャップ味にしてあげると食べやすくなります。

エリンギの肉巻きカツ

使っている食材

卵	乳	小麦
○		○

パン粉：食品表示で確認してください

【１人分　エネルギー：480kcal　　塩分量：1.5ｇ】

《材料》大人４人分　**調理時間２０分**

エリンギ・・・・・・・　６本

豚肉（薄切り）１２枚（２５０ｇ）

【みそだれ】

A
- みそ・・・・・・　大さじ２
- 水・・・・・・・・　大さじ１
- ケチャップ・・・　小さじ２
- 砂糖・・・・・・　小さじ１
- こしょう・・・・・・　少々

【卵液】

B
- 溶き卵・・・・・・　１個分
- 小麦粉・・・・・　大さじ４
- 水・・・・・・・・　大さじ１

パン粉・・・・・・・　３０ｇ

油・・・・・・・・・・・　適量

《作り方》

① Ａの材料を鍋に入れ、火にかけ、みそだれを作る。

② 豚肉１枚を広げ、縦半分に切ったエリンギを１切れのせて巻き、Ｂの卵液、パン粉の順につける。

③ 180℃に熱した油で揚げる。
器に盛り、みそだれをかける。

ひとくちメモ

サクッとした衣の食感と、エリンギの歯ごたえのある食感が楽しめます。
小さく切ってあげると食べやすいです。

さつまいも

選ぶコツ

皮の色にむらがなく、あまりでこぼこのないものが新鮮。つやがあって、ふっくらとし、ずっしりと重みのあるもの。

効用

主成分は炭水化物で、加熱すると一部が糖質にかわり甘みが増します。ビタミンCや食物繊維がたっぷりと含まれています。

保存方法

寒さが苦手で、水がつくと腐りやすい。新聞紙などに包み、かごなどに入れて、風通しのよい涼しい場所に置く。

ようへい 葉柄もおいしい

葉柄をきんぴら風に煮つけるとおいしいおかずに。ほのかに、さつま芋の甘い香りがする。

おいしいコツ

アクが強く、空気にふれると黒く変色するので、切ったらすぐ水にさらす。アクは皮の下にあるので、むく場合は厚めに。

切ったら水にさらす

野菜ボール

使っている食材

卵	乳	小麦
○	○	○

【１人分　エネルギー：146kcal　　塩分量：0.6ｇ】

《材料》大人４人分　**調理時間１５分**

さつまいも ・・・・・・・・ １２０ｇ

ミックスベジタブル ・・・・ 60ｇ

A
- 卵 ・・・・・・・・・・・ ３０ｇ
- 塩 ・・・・・・・・・ 小さじ1/3
- 砂糖 ・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 粉チーズ ・・・・・・・ 小さじ2
- 小麦粉 ・・・・・・・・・・ ４０ｇ

水 ・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

揚げ油 ・・・・・・・・・・・・ 適量

《作り方》

① さつまいもは皮をむきサイコロ切りにし、水気を切っておく。

② Ａを合わせ①とミックスベジタブルを混ぜ合わせる。水気が足りないときは、水を加える。

③ １８０℃に熱した油にスプーンで②を落とし、ボールのように揚げる。

ひとくちメモ

ウインナーを加えたりすると、野菜が苦手なお子さんも食べやすくなります。

さつまいものクラッカーサンド

【１人分　エネルギー：163kcal　　塩分量：0.3ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
	○	○

クラッカー：食品表示で確認してください

《材料》大人４人分　**調理時間１０～１５分**

クラッカー　・・・・・・・・・　２４枚
さつまいも　・・・・・・・・・　６０ｇ
砂糖　・・・・・・・・・・・・　２０ｇ
クリームチーズ　・・・・・・・・４０ｇ
ホイップクリーム　・・・・・・・４０ｇ

《作り方》

① クリームチーズは室温でやわらかくしておく。さつまいもはレンジでチンしてやわらかくなったらボウルに入れつぶす。砂糖も加えて混ぜ合わせて冷ます。

② ①にクリームチーズを入れて、なめらかになるまで練り合わせる。さらに、ホイップクリームを加えて混ぜて、クラッカーにぬりサンドする。

ひとくちメモ

さつまいもクリームを沢山つくって、冷蔵庫で冷やして固めるとさつまいものチーズケーキのようになります。

白菜

選ぶコツ

外側の葉がみずみずしい緑色で、重みのあるもの。カットしてあるものは切り口が平らで、芯が盛り上がっていないもの。

効用

風邪の予防や免疫力アップに効果のあるビタミンＣや、塩分を排出する効果と利尿作用を持ったカリウムが多く含まれている。

おいしいコツ

芯に近い部分は炒め物、柔らかい葉・茎は生で利用するなど、それぞれに合った調理法を選ぶのがおいしく食べるコツ。

保存方法

丸のまま新聞紙で包み、冷暗所で立てた状態で保存。カットしたものは切り口をラップで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

白菜の中華風クリーム煮

使っている食材

卵	乳	小麦
	○	

鶏がらスープ：食品表示で確認してください

【１人分　エネルギー：131kcal　　塩分量：0.35ｇ】

《材料》大人４人分　**調理時間　２５分**

帆立貝柱（缶）　・・・・　大１缶（135ｇ）
白菜　・・・・・・・・　１/４株（約 500ｇ）
しょうが（せん切り）　・・・・　１/２かけ
鶏がらスープ　・・・・・・・・・　１３０ｇ
生クリーム　・・・・・・・・　６０～７０ｇ
サラダ油　・・・・・・・・・・・　大さじ１
片栗粉　・・・・・・・・・・・・　大さじ１
塩・こしょう・ごま油　・・・・・・・　少々

《作り方》

① 白菜は食べやすい大きさに切る。芯と葉を分けておく。
② フライパンにサラダ油を中火で熱し、しょうが、白菜の芯を炒める。全体に油が回ったら、白菜の葉、帆立を缶汁ごと加えて炒める。
③ ②に鶏がらスープを加えて煮る。火が通ったら、生クリームを加えてさらに煮る。片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。塩・こしょう少々を加えて味をととのえ器に盛りごま油少々をたらす。

ひとくちメモ

白菜だけでなく色々な野菜にアレンジ可能です。生クリームを牛乳に代えるとあっさり味になります。

白菜と油揚げのゴマ酢和え

使っている食材

卵	乳	小麦

【１人分　エネルギー：90kcal　　塩分量：0.8ｇ】

《材料》大人４人分　**調理時間１５分**

白菜 ・・・・・・・ １/４個（500ｇ）

油揚げ ・・・・・・・・・・・・ １枚

砂糖 ・・・・・・・・・ 大さじ１/２

A
- しょうゆ ・・・・ 大さじ１と１/２
- 酢 ・・・・・・・・・・・・ 大さじ２
- 白いりごま ・・・・・・・・ 大さじ４

《作り方》

① 白菜は１枚ずつはがし、たっぷりの熱湯に３～４枚ずつ入れてしんなりするまでゆで、ザルに広げて冷ます。（水っぽくならずうまみが引立ちます）縦半分に切ってから横に幅１ｃｍに切り水気を絞る。

② フライパンに油揚げを入れて弱火にかけ、両面をカリッとするまで焼く。冷ましてから適当な大きさの短冊切りにする。

③ ボウルにＡを入れて混ぜ①、②を加えて和える。

ひとくちメモ

油揚げを焼くことで香ばしさが出て淡白な白菜とよく合います。

キャベツ

選ぶコツ

半分にカットしてあるキャベツなら、巻きのしっかりしているものを。１個丸ごとなら、緑の色が濃く、大きさのわりにずっしりと重みのあるものを選びましょう。

保存方法

キャベツの芯をくり抜いてぬらしたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に包んで冷蔵庫で保存すると鮮度が長持ちします。カットしたものはラップできっちり包むこと。

効用

胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが含まれている。ビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれている。

残りキャベツの即席漬け（梅肉風味）

キャベツを手でちぎり、塩もみをしてから水気を切っておく。きざんだ梅肉と千切りの青しそを合わせて、味をなじませる。塩気が足りなければ、しょう油をたしても美味しいです。

ツナキャベカレー炊き込みご飯

使っている食材

卵	乳	小麦

【１皿分　エネルギー：238kcal　　塩分量：0.7ｇ】

《材料》４人分　　**調理時間　６０分**

米　・・・・・・・・・・・・・・・・２合

水　・・・・・・・・・・・・・・・・２合分

A
- カレー粉　・・・・・　大さじ1/2
- 塩　・・・・・・・・・　小さじ1/2
- コンソメ　・・・・・・・・・・・１個

キャベツ　・・・・・・・・・・　1/4個

ツナ缶　・・・・・・・・・・・・小1缶

《作り方》

① お米を研いで、ざるにあげておく。炊飯器の内釜に米と水を入れ、Ａの調味料を加えて混ぜる。

② キャベツは１.５ｃｍ幅に切り、①のうえに広げる。ツナ缶は缶汁を切り、粗くほぐして入れる。

③ 普通にご飯を炊き、炊き上がったら底から返すように混ぜる。

ひとくちメモ

ミックスベジタブルを加えると色がきれいです。

回鍋肉（ホイコーロー）

【１人分　エネルギー：370kcal　　塩分量：1.2ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

オイスターソース：食品表示で確認してください

《材料》４人分　　**調理時間 20 分**

豚肉 ・・・・・・・・・・ 150ｇ
ごま油 ・・・・・・・・・ 大さじ1
キャベツ ・・・ １/４個（300ｇ）
ピーマン ・・・・・・・・・・ ２個
塩・こしょう ・・・・・・・・ 少々
しょうが ・・・・・・・・・ １かけ

A
- オイスターソース ・・ 大さじ1
- しょうゆ ・・・・ 小さじ1/2
- みそ ・・・・・・・・・ 小さじ1
- みりん ・・・・・・・・ 大さじ1
- 砂糖 ・・・・・・・・・ 小さじ1
- ごま油 ・・・・・・・・ 大さじ1

片栗粉 ・・・・・ 小さじ2/3
水 ・・・・・・・・・・ 小さじ1

《作り方》

① キャベツは１.５ｃｍ幅に切り、ピーマンは１ｃｍ幅の短冊切りにする。Ａの調味料を合わせておく。
② フライパンにごま油を熱し、みじん切りのしょうがを炒め香りが出たら豚肉を入れて塩、こしょうをして炒める。
③ キャベツとピーマンを加えて炒め、ふたをして１～２分蒸し焼きにする
④ 合わせておいたＡの調味料を加える。
⑤ 最後に水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。

ひとくちメモ　たくさんキャベツが食べられます。

ごぼう

府中の諸毛のごんぼう

選ぶコツ

すらりと伸びたもの。皮の風味を生かした料理の場合は、泥つきのものがよい。表面がごつごつしていない。

効用

特有の歯ごたえがあり、食物繊維を多く含み、腸内環境を整える。

保存方法

泥つきは新聞紙に包んで冷暗所に立てて保存。洗ってあるものは、ポリ袋に入れて野菜室に冷蔵保存する。

ごぼうチップ

《材料》４人分

ごぼう・・・１本

片栗粉

揚げ油

塩・こしょう

ケチャップ

《作り方》

① ごぼうは、皮をむき、斜め薄切りにして、水につけて、水気をしっかり拭きとる。

② ①に片栗粉を薄くまぶす。１６０度（低温）に熱した揚げ油にごぼうを入れ、３～４分じっくり揚げ、最後に１８０度（高温）に上げてカラリと揚げる。塩・こしょう少々をふりかける。器に盛り、お好みでケチャップを添える。

ごぼうとじゃこの和風ディップ

使っている食材

卵	乳	小麦
○	○	○

食パン：食品表示で確認してください

【１人分　エネルギー：150kcal　　塩分量：1.1ｇ】

《材料》　４人分　**調理時間　１５分**

ごぼう　・・・・　１／２本（６５ｇ）
ちりめんじゃこ　・・・・・・・２０ｇ
オリーブオイル　・・・・・大さじ1
A
- みりん　・・・・・・・・・大さじ1
- 水　・・・・・・・・・・・・５０ｇ
- 白みそ　・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖　・・・・・・・・・・小さじ2

すり白ごま　・・・・・・・大さじ1
食パン　・・・・・・・・・・・・適量

《作り方》

① ごぼうは皮をむき、小さめのささがきにし、水にさらし、水気をきる。
② フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火で熱し、①のごぼうを入れて３～４分じっくり炒める。ちりめんじゃこを加えてさらに炒め、Ａの調味料を加えて混ぜながら煮る。火を止めて白ごまを加えて混ぜる。

ひとくちメモ

お好みの野菜につけても美味しいです！

牛肉とごぼうのしぐれ煮

【１人分　エネルギー：162kcal　　塩分量：1.3ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》４人分　　**調理時間３０分**

牛肉　・・・・・・・・・　１６０ｇ

ごぼう　・・・・　１本（１３０ｇ）

さやえんどう　・・・・・・　適量

A
- だし　・・・・・・　3/4カップ
- しょうゆ　・・・・・　大さじ2
- みりん　・・・・・・　大さじ1
- 砂糖　・・・・・・・　大さじ1

《作り方》

① ごぼうは皮をむき、ささがきにして水にさらし、水気をきる。さやえんどうは２～３cmに切り、ゆでておく。

② 鍋にＡを入れて中火にかけ、ごぼうを入れて蓋をし、５分ほど煮る。

③ ②に牛肉を加えて、煮る。ゆでたさやえんどうを加えて器に盛る。

ひとくちメモ

ごはんが進むおかずです。人参やピーマンなど冷蔵庫にある野菜を入れても美味しいです。

ほうれんそう

選ぶコツ

葉が濃い緑色で肉厚、張りがあるもの。根の部分の赤みが濃く鮮やかな物がよい。

おいしいコツ

アクになるシュウ酸が多いほうれんそうは、熱湯でさっとゆで、流水にさらしてアクを除く。しかし、水にさらしすぎると、せっかくのビタミンCが水に溶け出してしまうのでほどほどに。

保存方法

湿らせた新聞紙やキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ冷蔵庫にたてて保存する。冷凍保存する場合は、一度かために茹でて冷水に落とし水気を絞り、適当な大きさに切り、小分けして冷凍する。

効用

カロテンやビタミンC、鉄分を多く含む栄養価の高い緑黄食野菜で貧血を予防する「鉄分」は野菜ではトップクラス。根元の赤い部分には、骨を丈夫にするマンガンを多く含む。

えびときのこのほうれんそうパスタ

【１人分　エネルギー：562kcal　　塩分量：0.8ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
	○	○

《材料》４人分　　**調理時間２５分**

スパゲティ　・・・・・・・３２０ｇ
ほうれんそう　・・・・・・２００ｇ
むきえび　・・・・・・・・１６０ｇ
まいたけ　・・・・・・・・　５０ｇ
生しいたけ　・・・・・・・・５０ｇ
しめじ　・・・・・・・・・・５０ｇ
Ａ
　水　・・・・・・・・・・・５０ｇ
　コンソメ（固形）　・・　１/２個
　オリーブオイル　・・・大さじ４
　にんにく　・・・・・・・・１かけ
粉チーズ　・・・・・・・・大さじ５
ミニトマト　・・・・・・・・・４個
オリーブオイル　・・・・大さじ２
塩　・・・・・・・・・・・・・少々

《作り方》

① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（水１ℓ に対して 10ｇ）を加え、スパゲティを表示通りにゆでる。
② 別の鍋で、ほうれんそうをサッとゆでる。
③ ミキサーにＡと②を入れて撹拌し、ほうれん草ソースを作る。
④ 生しいたけは石づきをとり、薄切りにし、しめじとまいたけは、石づきをとり小房にしておく。ミニトマトは ４等分に切っておく。
⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、えびときのこ類を入れ炒める。えびに火が通ったら①のスパゲティ、③のソースを加え粉チーズ大さじ４を入れ混ぜ合わせる。
⑥ 器に盛り、ミニトマトを散らし残りの粉チーズをかける。

ひとくちメモ

ソースにすることで、一度にたくさんのほうれんそうが取れますよ。

ほうれんそうとひじきの鉄分強化サラダ

【１人分　エネルギー：157kcal　　塩分量：1.2ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦
○	○	

マヨネーズ：食品表示で確認してください

《材料》４人分　**調理時間１５分**

ほうれんそう　・・・200ｇ（１束）
芽ひじき　・・・・・・・・・・2.5ｇ
人参　・・・・・・・・・・・・２０ｇ
きゅうり　・・・・・・・・・・４０ｇ
ツナ缶　・・・・・・・・・・・100ｇ
コーン缶　・・・・・・・・・・100ｇ

A
- マヨネーズ　・・・・・・・大さじ4
- しょうゆ　・・・・・・・・大さじ1
- すりごま　・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖　・・・・・・・・　大さじ1／2

《作り方》

① ほうれん草はゆでて 3～4cm 幅に切る。
（サラダほうれん草なら生で OK）
人参、きゅうりは千切りにし、芽ひじきは水で戻し、人参と一緒に茹で水気を絞る。

② ボウルに①とツナ、コーンを入れ、よく混ぜ合わせたＡの調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

マヨネーズ味なので、子どもさんも食べやすいです。

大根

保存方法

葉がついていると葉が根の養分を吸い上げてしまうので、切り落とし、根は切り口をラップや湿らせた新聞紙などでくるみ、冷蔵庫の野菜室へ立てて保存する。

選ぶコツ

全体に張りとツヤがあり、まっすぐ伸び、太いもので持った時にずっしりと重いもの。

おいしいコツ

米のとぎ汁で大根を下ゆですると、えぐみが取れて味もしみこみやすくなる。水から入れて、少しぐらぐらと踊るくらい弱めの火加減でゆでましょう。5～10分ほどして色が透き通り、竹串がすっと入ればOKです。

効用

白い根の部分にビタミンCが多い。皮に近いほうが多い。また、ジアスターゼやグリコシダーゼなどの酵素をもち、消化を促進し、腸の働きを整える作用がある。

大根の葉のふりかけ

《材料》作りやすい分量

大根の葉	120ｇ
削り節	1/2ﾊﾟｯｸ
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

《作り方》

1. 大根の葉は幅0.5㎝にる。
2. フライパンにごま油を熱し、大根の葉を入れて中火で炒める。
3. しんなりとしたら、削り節を加えてさらに、しょうゆ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める。

元気だんごみそスープ

【１人分　エネルギー：169kcal：塩分量：1.2ｇ】

使っている食材

卵	乳	小麦

《材料》４人分　　**調理時間３０分**

	大根	１/４本
	人参	１/２本
	ごぼう	１/２本
	長ねぎ	１本
	じゃがいも	中１個
	きな粉	大さじ３
	白玉粉	大さじ４
A	水	1200ｇ
A	かつおパック	２パック
	みそ	大さじ２
	すりごま	適量
	ねぎ	適量

《作り方》

① 大根、人参はいちょう切り、ごぼうと長ねぎ、ねぎは食べやすい大きさに切る。じゃがいもはすりおろす。

② おろしたじゃがいもの中に、きな粉と白玉粉を入れ、耳たぶくらいのやわらかさにする。手で小さめのだんごを作り、沸騰したお湯でゆでる。だんごが水面に上がってきたらＯＫ。

③ 鍋に Ａ のだし※を入れ、野菜を全部入れて火が通るまで煮る。

④ みそで味つけした後、だんごを入れて、最後にすりごま、ねぎを加える。

※Ｐ.３のだしの取りかた参照

ひとくちメモ

他の旬の野菜を入れても美味しいですよ！だんごが残ったらきな粉をまぶすとおやつになります。

マーボー大根

使っている食材

卵	乳	小麦

【１人分　エネルギー：218kcal　　塩分量：1.7ｇ】

《材料》４人分　　**調理時間４０分**

豚ミンチ　・・・・・・・・１００ｇ
にんにく　・・・・・・・・・・５ｇ
しょうが　・・・・・・・・・・５ｇ
豆腐　・・・・・・・・・・200ｇ
大根　・・・・・・・・・・400ｇ
玉ねぎ　・・・・・・・・・・・１個
人参　・・・・・・・・・・１/２本
干しいたけ　・・・・・・・・・２枚
ねぎ　・・・・・・・・・・・３０ｇ
サラダ油　・・・・・・・・・１０ｇ

Ａ
- 赤みそ　・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖　・・・・・・・・・・１５ｇ
- みりん　・・・・・　大さじ1/2
- しょうゆ　・・・・　大さじ1/2

《作り方》

① 干しいたけは水に戻しておく。にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。戻したしいたけは小さめに切る。Ａの調味料は合わせておく。
② 豆腐、大根はさいの目切りにし、ねぎは小口切りにする。
③ 鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを入れて、炒め、香りが出てきたら、豚ミンチを入れ炒める。
④ 肉に火が通ったら、①を入れ炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら大根を入れ、煮る。
⑤ 大根に火が通ったら、豆腐と混ぜあわせたＡをまわし入れ味をつける。豆腐に火が通ったらねぎを散らす。

ひとくちメモ
大根を下ゆでしておくと、味がしみ込みやすくなります。

10月16日～22日は「ひろしま食育ウィーク」、毎月１９日は「食育の日」です。

～府中市は食育を推進しています～

朝ごはん！
食べて元気な１日を！

『目覚ましごはん』という言葉を知っていますか。「朝ごはん」の香りやにおいで、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。朝ごはんを食べると、脳や身体、腸にも目覚ましのスイッチが入ります。

元気もりもりになる「朝ごはん」をしっかり食べて、１日をスタートしよう！

熱と力のもとになる

血や肉や骨になる

体の調子を整える

平成２８年度　乳幼児期食育向上推進テーマ

『モグモグ、パクパクその一口が元気のもと』～体験を通して食に関心を持ち楽しく食べられる子に～

発行元：すくすくげんき委員会（府中市乳幼児期食育向上推進委員会）事務局：府中市女性こども課保育係