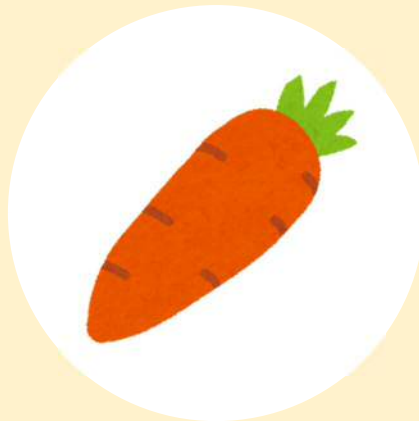
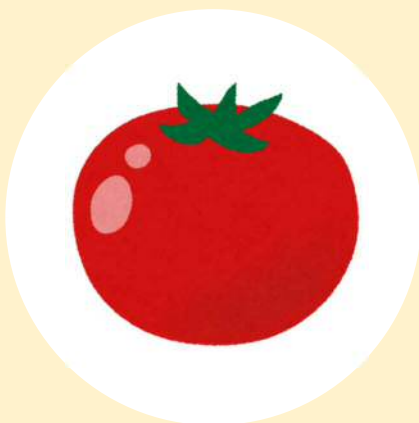
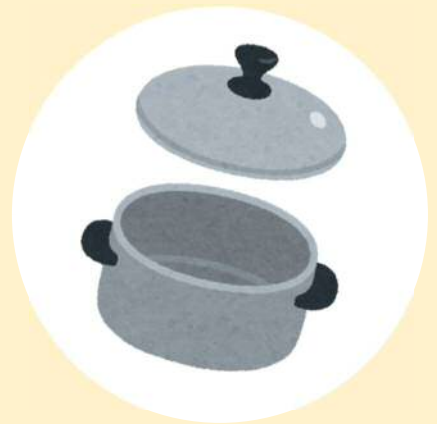


楽チン



げんきレシピ



家族や地域
笑顔でつながる
食育の環

第4次一関市食育推進計画
食育推進スローガン

小松菜とじゃこのごはん <楽チン度 ★★★>

…★の数が多いほど簡単に作れます

炒めた具材を炊き上がったご飯に混ぜ込むだけの簡単メニュー。
ちりめんじゃこやごまの香りが食欲をそそります。



材料(4人分)

米	…2 合
小松菜	…1 株(60g)
ごま油	…小さじ 1
ちりめんじゃこ	…10g
白ごま	…大さじ 1
塩	…小さじ 1/4

1人分の栄養素量

エネルギー	…287kcal
たんぱく質	…6.3g
脂質	…3.2g
塩分	…0.5g

作り方

- 1 米を洗い、通常通り炊飯する。
- 2 小松菜を茎と葉に分け、それぞれ 5mm 幅程度の大きさに刻む。葉は縦に 4 等分してから 5mm 幅に刻む。
- 3 フライパンにごま油をひき、小松菜がしんなりするまで炒める。
- 4 ちりめんじゃこ、白ごま、塩を加えて軽く炒め合わせて火を止める。
- 5 炊き上がったご飯に 4 を混ぜ合わせて完成。

小松菜とちりめんじゃこには、強い歯や骨を作るのに必要なカルシウムが多く含まれています。カルシウムはビタミン D(魚、きのこ類などに多く含まれています)と一緒にとると吸収力がアップします。

大豆と野菜のドライカレー <楽チン度 ★★★>

野菜たっぷりで食べ応えがあります。ナスやピーマンなどでもおいしく作れます。



材料(4人分)

ごはん	…1人 150g (米1合から約360gのご飯ができる。)
大豆(水煮)	…120g
豚ひき肉	…120g
玉ねぎ	…1/2個(120g)
にんじん	…1/2本(80g)
キャベツ	…1/8個(100g)
サラダ油	…大さじ1
固形コンソメ	…2個(顆粒の場合は大さじ1)
お湯	…大さじ4(60ml)
カレー粉	…大さじ1と1/3
グリーンピース	…適宜

1人分の栄養素量

エネルギー	…396kcal
たんぱく質	…14.3g
脂質	…11.1g
塩分	…1.3g

作り方

- 大豆をポリ袋に入れ、めん棒や包丁の背でたたいて大豆の形が少し残るくらいまでつぶす。玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。キャベツは粗いみじん切りにする。
- 固形コンソメをお湯で溶かしておく。
*固形コンソメ、カレー粉は市販のカレールー(40g)で代用可。カレールーを使う場合は、カレールーをお湯で溶かしておく。
- フライパンに油を熱し、ひき肉、玉ねぎを炒め、ひき肉の色が変わってきたら大豆、にんじん、キャベツを加えてさらに炒める。
- 具に火が通ったら、溶かしておいたコンソメとカレー粉を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- お皿にごはんとカレーを盛り、ゆでたグリーンピースを散らして完成。

主菜に野菜をたっぷり使えば、副菜が無くても十分栄養バランスのとれた食事になります。上手に組み合わせて、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

鶏ささみの梅しそはさみ焼き <楽チン度 ★★★>

片栗粉をまぶすことで、水分が抜けにくくなり、脂質の少ない鶏ささみ肉もしっとりとして焼きあがります。梅干しと青しそをチーズやたらこ、海苔にかえても美味しいです。



材料(4人分)

鶏ささみ	…8本
酒	…大さじ6
梅干し	…2個
青しそ	…4枚
片栗粉	…大さじ4
サラダ油	…大さじ2

1人分の栄養素量

エネルギー	…208kcal
たんぱく質	…24.1g
脂質	…6.9g
塩分	…1.0g

作り方

- 1 鶏ささみは筋を取り、縦半分に切り開いて酒を振る。梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。青しそは水で洗い、茎を取って縦半分に切る。
- 2 ささみの半面に梅干しを薄く塗り、青しそを乗せて閉じる。
- 3 全体に片栗粉をまぶす。
*片栗粉がない場合は小麦粉で代用できます。
- 4 フライパンに油をひき、焦げないように気をつけながら弱火で中までしっかり焼いて完成。

肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれるたんぱく質は筋肉や骨などの材料となるので、身体を作るのに欠かせない栄養素です。毎食1皿これらを使った料理を食べましょう。

炒め納豆 <楽チン度 ★★★>

川崎地域の保育所で50年以上前にメニュー化された、地域に馴染みのある料理です。納豆を最後に入れるのがポイント。温かいうちに食べるのがオススメです。



材料(4人分)

豚こま切れ肉	…100g
にんじん	…1/2 本(80g)
玉ねぎ	…1/2 個(100g)
ピーマン	…2 個
納豆	…2 パック
サラダ油	…大さじ 1
しょうゆ	…大さじ 1
納豆のたれ	…2 パック分

作り方

- 1 豚こま切れ肉は1cm幅に切る。にんじん、玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒め、にんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えてさらに炒める。
- 3 具に火が通ったら、しょうゆ、納豆のたれを加えて味をつけ、火を止めて粗熱を取る。
- 4 粗熱が取れたら納豆を加えて具と混ぜ合わせて完成。

1人分の栄養素量

エネルギー	…146kcal
たんぱく質	…9.7g
脂質	…9.2g
塩分	…0.7g

納豆は大豆を煮たり蒸したりして、発酵させたものです。大豆はたんぱく質が多く含まれていることから、「畑の肉」と言われています。また、ビタミンとミネラルも多く、大豆は栄養価の高い食品の1つです。

甘いかぼちゃは野菜が苦手でも挑戦しやすい野菜です。
冷凍かぼちゃを使うとより簡単に作ることができます。



材料(4人分)

かぼちゃ	…150g (種を除いた量)
玉ねぎ	…1/8 個(25g)
レーズン	…10g
マヨネーズ	…大さじ 2
塩	…小さじ 1/4
こしょう	…少々

1人分の栄養素量

エネルギー	…80kcal
たんぱく質	…0.8g
脂質	…4.7g
塩分	…0.4g

作り方

- 1 かぼちゃを一口大に切り、蒸して皮を取り、フォークなどでつぶす。(お好みで皮も使ってもよい。)

<電子レンジで加熱する場合>

- 1 かぼちゃを一口大に切り耐熱皿に並べ、水大さじ 1 を振りかけてラップをする。
- 2 600W で4分加熱する。火が通りきらない場合は時間を追加して加熱する。
- 2 玉ねぎは薄くスライスし、20 分ほど空気にさらして辛味を取る。
- 3 レーズンはお湯で柔らかく戻し、ザルにあげて水気を取っておく。
- 4 ボウルにかぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせて器に盛り、レーズンを散らして完成。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。野菜を多く食べることで生活習慣病予防や風邪予防、便秘予防に効果があります。毎食1~2皿野菜料理を食べましょう。

ツルクビの芋の子汁 <楽チン度 ★★★>

ツルクビは川崎地域の特産品で、収穫量が少ないことから「幻のさといも」と言われています。舌触りのよいなめらかな食感が特徴です。



材料(4人分)

ツルクビの芋の子	…180g
鶏もも肉	…100g
木綿豆腐	…1/2丁(200g)
大根	…3cm(50g)
にんじん	…1/4本(40g)
ごぼう	…20cm(40g)
長ネギ	…1/4本(40g)
サラダ油	…大さじ1
かつおだし	…600ml

水 800mlを鍋で沸かし、かつおぶし 40gを入れ、2分ほど煮たら火を止め、かつおぶしが沈んだらザルでこす。

しょうゆ	…大さじ1と1/2
酒	…大さじ1
塩	…ひとつまみ

1人分の栄養素量

エネルギー	…161kcal
たんぱく質	…9.9g
脂質	…9.1g
塩分	…1.4g

作り方

- 鍋に芋の子と水を入れて火にかけ、沸騰してから5分ほどゆでて水に取り上げ、皮をむく。(生の状態で皮をむくよりも、手がかゆくなりにくい)
- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはさがきにして30秒ほど水にさらす。長ネギは大きめの斜め切りにする。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら大根、にんじん、ごぼうを加えて炒める。
- 3の鍋にだし汁、芋の子、分量の1/4のしょうゆを加えて具が軟らかくなるまで煮る。
- 残りのしょうゆを入れ、豆腐を削ぎ切りにしながら鍋に加える。煮立ったら酒と塩で味をととのえる。最後に長ネギを加え、沸騰直前で火を止めて完成。

ツルクビの芋の子汁は川崎地域の郷土料理で、稲刈り後など農作業が一段落したときのごちそうとして、また、身体を温める料理として振る舞われていました。



～「食べる力」＝「生きる力」を育む～

食育で育てたい「食べる力」



1 心と身体の健康を維持する

- ・主食、主菜、副菜をそろえて、バランスを意識しましょう
- ・朝ごはんを食べましょう

2 食事の重要性や楽しさを理解する

- ・食べ物正しい知識を身に付けましょう

3 食べ物の選択や食事づくりができる

- ・色々な食材を知りましょう
- ・自分で料理を作ってみましょう

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

- ・家族や仲間と一緒に楽しく食事をしましょう

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

- ・郷土料理や季節の料理を知り、作ったり食べたりしましょう

6 食べ物やつくる人への感謝の心

- ・食べ物や自然に感謝をしましょう
- ・食べ物に関わっている人に感謝をしましょう

家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(楽チンげんきレシピの紹介)

令和5年度「地域おこし事業(元気な地域づくり事業分)」

作成:一関市役所川崎支所市民福祉課・健康こども部東部健康推進室

協力:一関市食生活改善推進員協議会川崎支部

川崎まちづくり協議会
ホームページで
レシピ公開中!

