

第2袋

食育バイザーの知恵袋

発行 パルシステム山梨活動支援課
TEL: 055-243-6327

「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨の食育バイザーさん達が、組合員の皆さんに『食』や『食育』についての様々な情報『知恵袋』をお伝えするチラシです☆
新型コロナウイルスの影響で、直接お会いして食の大切さや食育を伝える活動が難しい状況が続いていますが、紙面で組合員の皆さんにパルシステム山梨の食育活動を伝えていきたいと思っています！
食育バイザーさんの食に関する知恵袋♪ぜひ生活に役立てていただけたら嬉しいです☆

お家でおいしくもち米アレンジ

季節の食材『キノコ』の知恵袋

～西桂の食育バイザーT.Wさんより～

秋といえば、キノコの美味しい季節。インフルエンザや風邪は免疫力を上げることが1番の予防法♪キノコに多く含まれている食物繊維の1種「βグルカン」摂取がおすすめです。細菌やウィルスの抵抗力を高める働きがあるんですって！キノコはどの種類も非常に低カロリーでダイエットにも嬉しい食材ですね♪
ご紹介レシピは、キノコをふんだんに使って具たくさん簡単和風パスタです☆



～和風パスタ 4人分～

- ☆パスタ:400g ☆しめじ:1パック ☆まいたけ:1パック ☆エリンギ:1パック
- ☆ベーコン1枚 ☆有塩バター:80g ☆めんつゆ:大さじ8
- ☆にんにくのみじん切り:1欠片 ☆きざみのり:少々 ☆小口ねぎ:少々

- ① しめじ、まいたけ、えのきは石づきを切ってほぐす、エリンギは縦に切る。
- ② フライパンにバターを中火で熱し、にんにくを炒める
- ③ キノコを炒める。パスタを茹でる。
- ④ しんなりしたら、めんつゆを加えてパスタを絡める。
- ⑤ 盛り付けて、きざみのり、小口ねぎをかけて完成。



何度もあせ道を歩くお百姓さんたちの足音を聞いて育ちました。もち米です。お赤飯はお食べよし。今回は牛乳に、ぶり洋風おかしをゴ招待します。

- 材料(4人分)
- もち米 2カップ
 - 牛乳 1カップ
 - 水 1/2カップ
 - スライスベーコン 60g
 - にんじん 中1/2
 - ズッキーナ 8個
 - 粒コーン 大さじ2
 - コンソメスープ 2個
 - ブロッコリー
 - ローリエ 1枚

- 1 もち米は洗って2時間ほど水に浸し、ざるにあける。
- 2 固形スープ素は刻き牛乳となじませとあく。
- 3 ブロッコリーは適ゆでしておく。
- 4 ベーコンは1cm幅に切る。にんじんは半切り、ズッキーナは半分にして、スライスする。
- 5 フライパンを熱しベーコンを炒める。ベーコンの油でにんじん、ズッキーナを炒める。
- 6 炊飯器にもち米、水2.5、粒コーン、ローリエをいれに入れて炊く。
- 7 炊き上がったらブロッコリーを15～20分間保温し



～一宮の食育バイザーM.Fさんより～

「食育バイザーの知恵袋」はいかがでしたか？
ご感想や食育バイザーさんに教えて欲しいことなどのご要望・ご質問がございましたらぜひお聞かせください。
お声はこちらご記入お願いします⇒

「食育バイザーの知恵袋」へのご感想・ご意見などぜひお聞かせください

10/23 〆切 活動支援課行

お名前：

組合員番号：