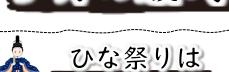
こパルジテムム発活動支援調

TEL: 055-243-632

第 23 袋

「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☆ 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☆





パルの商品でお祝いしませんか?

甲斐の食育バイザー S·H さんより

Pa | 頼みひな祭りメニュー

3月は桃の節句に始まり、卒入学、進級の 準備、衣類のクリーニング、お彼岸のお墓 参り、春休みと一年の中でも出費が多く なりますや



節約しながらも、ひな祭りを楽しみたい!!お買い 物に行かず、カタログ内だけで簡単時短レシピをご 紹介します。

ちらし寿司(白米3合 4人分)

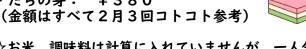
- ・五目ずしの素: I ビン ¥279
- ・サラダえび: IIOg入 ¥358
- ・スナップえんどう: 1/2袋 ¥99
- ・錦糸卵用の玉子: 2個 ¥66

うしお汁

- ·はまぐり: I 30g入 ¥435
- ・みつば: | 30g ¥30

山菜天ぷら

- ・うど: ¥250
- ・たらの芽: ¥380



☆お米、調味料は計算に入れていませんが、一人分約 500円なのでもう1~2品プラスしてもちゃんとし た行事食になります!これなら、「食楽広場」で甘酒、 こんぺい糖、ひしもち等ちょっぴり贅沢できます!

*山梨では4月にひな祭りのお祝いをする地域もあり ますので、3月号に掲載いたしました。

お彼岸<u>(3/18~3/24)</u>には

手作りのぼた餅を。

甲斐の食育バイザー J·N さんより

'() * * **()** * **(* ()** * * **()** * * **()** * * **()**

お彼岸は春分の日と秋分の日を挟んだ前後3日の計7日 間を「彼岸」と呼び、この期間に仏様のご供養をすること で極楽浄土へ行くことができると考えられていたことです。 今年は3月18日から3月24日になっています。お彼岸に はぼた餅とおはぎを食べますが、牡丹の花が咲く春にぼた 餅、萩の花が咲く秋にはおはぎと呼ばれます。ぼた餅はこ しあん、おはぎは粒あんを使用します。今年はぼた餅を作 ってお供えしてみたいと思います。



☆ぼた餅の作り方☆



【材料(8個分)】

もち米:2合(つぶさなくていいので)/ 水:360ml /

こしあん:400g



【作り方】

- 1.もち米を研いで、1時間くらい水につけておく。
- 2.炊飯器に入れて、水 360ml入れておこわモードで 普通に炊く。
- 3.炊きあがったら粗熱をとって、少し大きめに丸める。
- 4.ラップにあんを広げ、米をのせ、包んで形を整える。

~3月の句の食材レシピとマメ知識~



働いちごのクラフィティ働 いちご

甲斐の食育バイザー K・I さんより

【材料】(直径 15cm 位の耐熱皿分)

いちご:8~12 粒/カッテージチーズ:30g/ 全卵:1個/さとう:50g/生クリーム:100g/牛乳:100g/

薄力粉:25g/皿に塗るバター:適量/粉糖:少々 【作り方】

- 1.ボールにチーズを入れてよくほぐす。
- 2.といた卵を少しずつ加えホイッパーで混ぜ、さとうを 加えてさらによく混ぜる。
- 3. 生クリームと牛乳を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を 加えて混ぜる。
- 4. 内側に薄くバターを塗った耐熱皿にいちごを隙間 なく並べ、生地をいちごの頭が出る位まで流し入れ 180℃で 20 分焼く。
- 5. 焼けたら粉糖をふって完成。



●いちごのお話し● 甲斐の食育バイザー S・H さんより

いちごはお野菜だから・・・と母の一言でググってみました。 いちごはバラ科の多年草で一見して種子に見える一粒一粒の痩 果がついた花托部分が食用として食されます。甘みがあるため、果 物として位置づけられることが多いですが、草本性の植物であるの で、野菜として扱われることもあります。通常可食部の表は赤色で すが、白色の品種もあるそうです。

なるほど・・・100gあたり33kcal、ビタミンCが62mg含まれている なら、サラダやお料理に使ってたっぷり食べたいですね!(^^)!







































食育バイザー知恵袋を Instagram でも配信中♪ 紙面に載っていないレシピも 公開しています(*'ω'*)



Instagram





pal*system

パルシステム山梨



お名前:

組合員番号:





3-月の旬の食材レシピ~



キャベツ



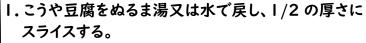
☆和風ロールキャベツ☆

【材料(2人、4個分)】 甲斐の食育バイザーK.Iさんより

- ・春キャベツの葉:4枚・豚肉(薄切り):4枚
- ・こうや豆腐:2枚 ・しょうが:1/2 片 ・人参:1/3 本
- ・小ねぎ:2本 ・便利つゆ:1/3 カップ
- ・水:2カップ・水溶き片栗粉:適量



【作り方】



- 2. キャベツの葉は芯の部分を薄くそぎ、ラップで包み 電子レンジ 600w 1分 30 秒加熱する。
- |3. しょうがは皮をむき人参、小ねぎ共に 6-7cm の長さの 細切りにする。
- 4. キャベツの芯を手前に広げ豚肉、こうや豆腐、しょうが、 人参、小ねぎをのせ手前から巻いて、楊枝又はパスタで 巻き終わりをとめる。
- 5. 鍋にとじ目を下にして並べ、便利つゆと水を加え火に かける。煮立ったら弱火にして 15 分煮込む。
- 6. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

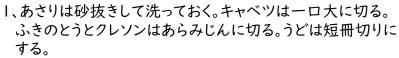
☆春の香りのパスタ☆

一宮の食育バイザー C・O さんより

【材料(2人分)】

・スパゲッティー:200g ・塩、油:各少々 ・あさり:1 袋 ・キャベツ:1/2枚・うど:5 センチ・ふきのとう:2個 ・クレソン: 1/2 束 ・にんにく: 1 片 ・赤唐辛子: 1 本 ・オリーブ油:大さじ2・バター:大さじ1・醤油:小さじ1 ・塩、コショウ:各少々

【作り方】



- 2、にんにくは半分に切って潰しておく。赤唐辛子は種を抜いて おく。
- 3、スパゲッティーはたっぷりのお湯に塩と油を入れて袋の時間 通りに茹でる。
- 4、フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて火を つけ香りがしてきたらあさりを入れて炒め、ふたが開いてき たら野菜を入れて炒める。
- 5、茹で上がったスパゲッティーと茹で汁 100cc を入れて炒 め合わせる。塩とコショウ、醤油で味を整えバターを加えて 仕上げる。

春野菜にはデトックス効果があると言われています。 冬に貯めたいらないものを苦味のある野菜を食べて スッキリさせましょう!!

☆春キャベツと桜エビのパスタ☆

西桂の食育バイザーT.Fさんより

【材料(2人分)】

- ·パスタ: 160g (80g×2人分)
- ・キャベツ:2枚(大きめの葉)
- ・桜エビ: 10g
- ・オリーブオイル:大さじ2
- ・塩・コショウ:適量 【作り方】
- 1. パスタを茹でる。
- 2. キャベツはざく切りにしておく。
- 3. 大きめのフライパンにオリーブオイルを熱 する。キャベツと桜エビをさっと炒め、茹 でたパスタを入れて混ぜる。
- 4. お好みで塩・コショウで味を整える。
- *薄味が好みなら、桜エビの味でも十分!!

☆春キャベツのステーキ☆

甲斐の食育バイザー KOSUIさんより

Delicious

【材料(2人分)】

- ・春キャベツ:半分 ・コンソメ: I個
- ・塩:小さじ I/2 ・粉チーズ:適量 **くくたれ>>**
- ·バター:20g ·レモン汁:小さじ 1/2
- ・パセリ (みじん切り):適量 【作り方】
- 1. 水 | と | /2 カップ、コンソメ、
- 塩で、キャベツがしんなりするまで煮る。 2. アルミホイルで受け皿を作り、キャベツをのせ、 キャベツの葉の間に粉チーズをふる。
- 3. オーブントースターで、7分焼く。ゆで汁を半分 に煮詰め、たれを振りかける。





































