



食育バイザーの知恵袋

「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☆

夏の疲れをふきとばせ!

夏バテ解消レシピ

西桂の食育バイザー T.F さんより

☆豚カツ☆

＝材料＝(2 人分)

- ・豚しょうが焼用 8 枚
- ・青しそ 8 枚
- ・油 適量
- ・小麦粉 適量
- ・塩、コショウ 少々
- ・にんにく 4 片
- ・梅干し 1 ケ
- ・パン粉 適量
- ・卵 1 個



にんにくと梅干しで夏の疲れをとしましょう!

＝作り方＝ ＊2 種類の豚カツを作ります!

1. にんにく 4 片を薄くスライスする。梅干しは種を取り、細かくつぶす。
2. 豚肉 4 枚を広げ、塩・コショウを少量ふる。
3. 2 の豚肉のうちの 2 枚にスライスしたにんにくを並べる。
4. 3 の上に残り 2 枚の肉をかぶせる。
5. 残りの 4 枚を広げ、塩・コショウを少量ふる。
6. 5 の豚肉のうちの 2 枚を広げ、青しそを 2 枚ずつのせ、その上につぶした梅干しを薄くのばす。
7. 6 の上に青しそ 2 枚をかぶせ、さらに肉 2 枚をそれぞれかぶせる。
8. 4 と 7 の肉に小麦粉、卵、パン粉の順につける。
9. フライパンに油を 1cm 位の高さに入れ、180 度に熱して 8 を揚げる。
10. 両面がきつね色になったら出来上がり!

9 月の旬の食材 ～さつまいも・かぼちゃ～

☆さつまいものタイ風汁粉☆

＝材料＝(2 人分)

- ・さつまいも 200g
- ・白玉粉 60g
- ・水 50cc
- ・ココナッツミルク 2 カップ
- ・砂糖 40g
- ・塩 ひとつまみ
- ・ピーナツ 20g



一宮の食育バイザー C.O さんより

＝作り方＝

1. さつまいもは皮をむき水にさらして蒸して潰す。
2. 1 に白玉粉、水を加えて混ぜる。2cm くらいに丸めて熱湯で茹でる。
3. 鍋にココナッツミルクと砂糖、塩を合わせて混ぜながらひと煮立ちさせる。2 を入れて浮いてきたら火を止める。
4. 器に盛りピーナツの刻んだものをちらす。

☆さつまいもジャム☆

＝材料＝

- ・さつまいも 1 本(230g)
- ・水 200cc
- ・砂糖 50g
- ・有塩バター 50g

＝作り方＝

1. さつまいもは両端を少し落とす。1cm 幅に切り、厚めに皮をむき水にさらして水気を切る。
2. 鍋にさつまいも、水、砂糖を入れて中火で混ぜながら熱する。煮立ったら弱火にし、ふたをしてさつまいもが柔らかくなるまで 10 分ほど煮る。ふたを取り、鍋を回しながら 2-3 分煮つめる。
3. 熱いうちに耐熱容器にうつし、バターを加えてよく潰す。

Point

冷めるとかたくなります。やわらかくする場合はレンジで少し温めてください。

甲斐の食育バイザー あさがおさんより

☆かぼちゃジャム☆

＝材料＝

- ・かぼちゃ 300g
- ・砂糖 100g
- ・レモン果汁 小さじ 1
- ・水 100cc
- ・シナモン 少々

＝作り方＝

1. かぼちゃの皮をむき、わたと種を取る。
2. かぼちゃを薄切りにして鍋に入れる。水を加えて中火で 10 分煮る。
3. 柔らかくなったらへらで潰して、砂糖を入れて混ぜる。
4. レモン果汁を加えて混ぜながら煮詰めて、好みの固さになったらシナモンを加える。

7 日ほど持ちます!





食育バイザー知恵袋の
紙面に掲載できなかった
レシピはInstagramで
配信しています♪

Instagram



ゆる〜く
更新中

お名前：_____

組員番号：_____

✂ キリトリ

9月の旬の食材 ～かぼちゃ～

甲斐の食育バイザー
K.Iさんより

甲斐の食育バイザー J.Nさんより

かぼちゃは1年中手に入る野菜です。冬が旬のようですが意外と9月が旬で夏野菜です。不飽和脂肪酸やミネラル、たんぱく質、βカロテン、ビタミンB・C・Eなどを含み、抗酸化パワー満点の食材です。我が家ではよくサラダを作ります。ポテトサラダより簡単です！

☆かぼちゃサラダ☆

＝材料＝

- ・かぼちゃ 200g位
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・マヨネーズ 大さじ 3
- ・塩、コショウ 少々

＝作り方＝

1. かぼちゃはワタと種をスプーンで取る。
2. 皮はお好みで。（私はピーラーでむいています）
3. 玉ねぎをスライサーで薄くカットする。
4. 耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、その上にまるごとかぼちゃをのせてラップをして500wで7～8分加熱する。
5. 熱いうちにつぶしながら混ぜ、塩・コショウ、マヨネーズで和える。
6. 冷蔵庫で冷やして出来上がり！

Point
かぼちゃがボソボソ
する時は牛乳を少し
入れてください。

☆かぼちゃのピーナッツバター煮☆

＝材料＝（2～3人分）

- ・かぼちゃ 1/4 個（300g）
- ・プレーンヨーグルト 大さじ1
- ・ピーナッツバター 大さじ1
- ・みそ 小さじ1

＝作り方＝

1. 耐熱ボウルに調味料を合わせる。
2. かぼちゃを2cm 角に切り調味料の上にのせる。
3. ふわっとラップをかけ電子レンジ600wで15分加熱する。
4. 熱いうちに全体を混ぜ、再びラップをして冷ます。

☆かぼちゃのバルサミコ酢煮☆

＝材料＝（2～3人分）

- ・かぼちゃ 1/4 個（300g）
- ・バルサミコ酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1

＝作り方＝

1. かぼちゃは3～4cm 角に切り鍋に入れ、ひたひたの水で12～13分（中火）茹でる。
2. 鍋底から1cm 位のゆで汁を残して湯を捨てる。
3. 調味料全てを加え全体にからめ中火にかけ、沸いてきたらかぼちゃ全体に煮汁をかけ、火からおろす。

☆かぼちゃのパイ☆

＝材料＝（6個分）

- ・冷凍パイシート 2枚
- ・かぼちゃ 150g
- ・クリームチーズ 50g
- ・砂糖 大さじ2
- ・レモン汁 大さじ1
- ・レーズン 大さじ2
- ・グラニュー糖 大さじ2
- ・シナモン 適量

一宮の食育バイザー C.Oさんより

＝作り方＝

1. かぼちゃは種とわたを取り一口大に切りレンジで加熱する。皮ごとつぶす。
2. クリームチーズと砂糖を混ぜ合わせる。レーズンにレモン汁をかける。
3. 1と2を混ぜ合わせ、6等分する。
4. 解凍したパイシート1枚を6等分にし、計12枚にする。そのうちの6枚にグラニュー糖とシナモンをふりかける。
5. 天板にオーブンシートを敷き、4を乗せ、200℃のオーブンで15分焼く。
6. 砂糖をふっていない方に3をのせ平らにして、砂糖のある方をのせて仕上げる。