



# 食育バイザーの知恵袋

## 第 32 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☆

## 11月の旬の食材

### ＊カリフラワー＊

甲斐の食育バイザー

K.I さんより

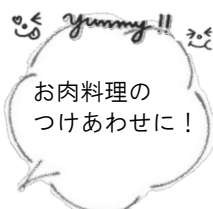
#### ☆カリフラワーのサブリ☆

＝材料＝(2人分)

- ・カリフラワー 1/2 株
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・カレー粉 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・油 大さじ 1/2

＝作り方＝

1. カリフラワーを縦に 7～8 mmの厚さに切る。
2. バットにヨーグルト、カレー粉、マヨネーズを入れて混ぜる。
3. カリフラワーを入れて絡め、10 分～半日おく。
4. フライパンに油をひき、焼く。
5. 表面に焼き色がついたら弱火にし、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
6. ふたをとって水分をとばしてできあがり！



甲斐の食育バイザー

あさがおさんより

#### ☆カリフラワー卵とじ☆

＝材料＝(2人分)

- ・カリフラワー 100g
- ・だし 2/3 カップ
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1
- ・卵 1 個



＝作り方＝

1. カリフラワーはひと口大よりも小さめに切る。
2. 小鍋に、だし、しょうゆ、みりんを入れて沸かし、1 を加えてひと煮たちさせる。
3. 卵をボウルに割り、溶き卵を作り、そっと流し入れ、ふたをし、30 秒ほどたったら火を止める。
4. そのまま 2～3 分くらい置き、出来上がり！

【保存するときの point】  
カリフラワーは傷みやすい野菜です。  
数日間でも使い切るなら  
冷蔵保存でも大丈夫ですが、  
すぐ使わないのであれば  
茹でてから冷凍保存が  
おすすめです！

### ＊ほうれん草＊

#### ☆ほうれん草のオムレツ☆

＝材料＝

- ・ほうれん草 100g
- ・卵 3 個
- ・ベーコン 2 枚
- ・牛乳 大さじ 2
- ・マヨネーズ 小さじ 1
- ・塩、コショウ 適量

＝作り方＝

1. ほうれん草は茹でて、2cm位に切る。
  2. ベーコンはみじん切りにする。
  3. 卵をボウルに割り、牛乳とマヨネーズを加え、混ぜ合わせる。
  4. フライパンに油をひいて、1 と 2 を炒め、塩、コショウをする。
  5. 3 を流し入れ、オムレツを作る。
- ＊簡単でボリュームがあるので、お弁当に入れると喜ばれます！



昔、子どもの頃、ポパイがほうれん草を食べて力こぶが出来たのが好きで、ずーっと今でも大好きで食べています！

甲斐の食育バイザー K.I さんより

#### ☆レモンクリームチキン☆

＝材料＝(2 人分)

- ・鶏もも肉 1 枚
- ・レモン 1/2 個
- ・生クリーム 50 cc
- ・しょう油 小さじ 1/2
- ・酒、油、塩 各小さじ 1/2
- ・小麦粉 少々

＝作り方＝

1. 鶏肉を半分に切りフォークで穴をあける。
2. レモンは果汁をしぼり、皮は輪切りにする。
3. フライパンに油をひき、鶏肉とレモンの皮を入れ、塩をふって中火で鶏の皮に焼き色がつくまで焼く。
4. レモン汁を回しかけ、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
5. 生クリームとしょう油を入れて絡め、クリームが温かくなればできあがり☆



### ＊国産レモン＊





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♪



ゆる〜く  
更新中

お名前： \_\_\_\_\_

組合員番号： \_\_\_\_\_

✂ キリトリ ✂

## 手作りアイス

Let's  
cook!

一宮の食育バイザー C.Oさんより

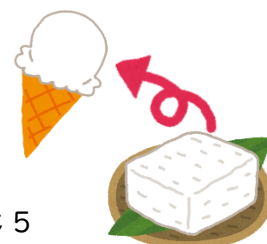
### ☆豆腐のアイスクリーム☆

＝材料＝(6人分)

- ・絹ごし豆腐 300g
- ・牛乳 150cc
- ・生クリーム 200cc
- ・花見糖 大さじ 5
- ・蜂蜜 大さじ 3
- ・白いりごま 適宜

＝作り方＝

1. 豆腐はペーパータオルに包み、まな板の上に乗せて重しをし、水切りを20分する。
2. 小鍋に牛乳と花見糖を入れ弱火にかけ、花見糖が溶けたら、火を止める。
3. 豆腐と冷めた2をミキサーにかけ、豆腐がなめらかになるまで攪拌する。蜂蜜を加えて5秒ぐらい攪拌する。
4. ボウルに生クリームを入れ、3と同じくらいのかたさになるように、泡立てる。
5. 3に4を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。金属製のバットなどに流し入れ、冷凍庫で4時間から5時間冷やし固める。途中2度取り出し空気を含ませるように混ぜる。
6. 器に盛り、好みでゴマをふる。黒蜜などをかけてもよい。



## 秋の夜長にホッとする飲み物

甲斐の食育バイザー J.Nさんより

### ☆柚子の砂糖漬け☆

＝材料＝

- ・柚子 1個
- ・砂糖 大さじ 3

＝作り方＝

1. 柚子を薄くスライスします。
2. 砂糖と1を保存容器に入れて浸けておきます。

※1日位からすぐ使えます!あれば蜂蜜を入れても美味しいです!



毎年、柚子を薄くスライスして  
砂糖漬けを作っておき、  
お湯を注いで  
ホット柚子にして飲んでいます♪



## 通信に寄せられた声をご紹介します♪

※一部抜粋

いつも楽しく拝見させていただいております。初めての料理の仕方が載っていて、次に買い出しに行ったときに、材料を揃えて作ってみたいと思いました。

知恵袋 28袋を  
読んで

「まるごともろこしご飯」  
美味しそうですね。  
簡単なので、早速作りたいって  
思いました。

知恵袋 29袋を  
読んで

いつも楽しく拝見しています。生姜のアイスクリームが美味しそうです。アイスクリームのレシピをもっと知りたいです!

「パプリカの丸焼き」の  
レシピ、これは本当に美味  
いです!私も良く作っている  
レシピなので見つけた時は嬉  
しかったです!

旬のものをいただけることは、  
身体にもいいし、おいしいし、  
いいですね。旬の食材の活かし  
方を教えていただけて嬉しいで  
す。



たくさんの方に読んでいただき、お声をいただけてとても嬉しいです♪  
これからも通信を通して食や食育を楽しんでいただければと思います。

Thank you☆

食育バイザー知恵袋はHPにてカラー版  
を公開中です!ぜひご覧ください☆

パルシステム山梨 知恵袋

