pal*system
パルシステム山梨

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
第33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☆

おすすめレシピ♪

甲斐の食育バイザー　T.Aさんより

自分で切ったりちぎったりしたお野菜を袋でもみもみ♪
生野菜をあまり食べないお子さんも、自分で楽しく作ったら、
ポリポリ食べられるかも(^^)v

yummy!!

☆チャック付き袋で簡単 浅漬けサラダ☆

＝材料＝
・チャック付きの袋または厚手のポリ袋
・お好みの季節の野菜
（キャベツ、白菜、カブ、ラディッシュ、ニンジンなど）
・塩、昆布茶　少々

＊お好みでレモンなどの柑橘やお酢、
オリーブオイルなども入れると洋風サラダに。

＝作り方＝
1.野菜を食べやすいサイズにカット、またはちぎります。
2.袋に、野菜と塩、昆布茶を入れてもみもみ♪
3.お子さんに味見をしてもらって、整えます。

もみもみ～♪

もみもみ～♪

野菜の大きさはバラバラでもOK!もみすぎても、足りなくても大丈夫、
できたものをみんなで美味しくいただきましょう!

食べやすい大きさって?私にとっていい塩梅って?
自分の感覚、味覚って?
我が家では、最初はもみもみだけ参加してもらっていました。
回を重ねるごとにどんどん美味しくなりますよ♪
今では気が向くとオリジナルのドレッシングを試作したりしています。
美味しくできたり、変な味になったり、それも食の体験ですね。

ごぼうは水にさらさなくていい

西桂の食育バイザー
T.Hさんより

ごぼうは香りがおいしさのひとつです。
水につけておくと、水が真っ黒になりますが、あれはうまみでもあるのです。
長時間、水につけると香りがなくなり、おいしさも損なわれてしまいます。

水にとり、表面を少し洗うくらいで十分です。ごぼうは霜降りをしません。香りを活かしたいからです。

ごぼうの香りは、皮にあります。包丁の背で皮を削ったり、たわしでゴシゴシとこすってしまわず、泥を洗い流したら、たわしで軽くこするだけでよいのです。その香りを活かすためには、調理する直前に、切るようにします。
ごぼうは洗う前に少し水につけ、フレッシュさをよみがえらせると、加熱時間も短く、アクも弱まります。

12月の旬の食材

甲斐の食育バイザー　J.Nさんより

＊長ねぎ＊

長ねぎの辛味成分には、血行促進、疲労回復、免疫力を高める効果があって、風邪の症状に効くと言われています。青い部分には、カルシウムやβ―カロテンなどが含まれるので、捨てずに使うといいですね!

☆簡単鶏だんご☆

冬になると
お鍋によく入れます！
鶏からだしが出て
おいしいです☆

＝材料＝（2人分）
・鶏ひき肉　200g・卵　1/2個
・長ねぎ　1/2本
・しいたけ　2個
・めんつゆ　大さじ2
・片栗粉　大さじ2

＝作り方＝
1.長ねぎ、しいたけはみじん切りにします。
2.ビニール袋に鶏ひき肉、長ねぎ、しいたけ、溶き卵、めんつゆ、片栗粉を入れてよくもみます。
3.鍋に入れる時は、スプーンで軽く丸めて入れて煮ます。
※ハンバーグにするなら、たねを半分にして、フライパンで焼きます。

pal*system
バルシステム山梨

「食育バイザーの知恵袋」へのご感想・ご意見などをぜひお聞かせください☆

〆切：12/9（金）活動支援担当まで

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：

組合員番号：

✂ キリトリ ✂

免疫力を高めましょう！

栄養たっぷりのスープで身体もぽかぽか

一宮の食育バイザー C.O さんより

年末の忙しい季節、風邪などひかぬように免疫力を高めましょう。免疫力を高めるには食事、運動、睡眠が大切です。運動は 免疫細胞を増加させることがわかっています。寝ている間には細胞がつくられています。食事はたくさんの栄養素をバランス良く取りましょう。

1、粘膜を強化するタンパク質を積極的に取りましょう。
2、抗酸化性分の多い食品を取りましょう。
細胞の老化を防ぐ野菜をたくさん取りましょう。
3、腸内環境を整える食物繊維と乳酸菌を毎日取りましょう。

元気に新しい年を迎えましょう。

☆ミルクスープ☆

=材料=（2 人分）
・白菜 2 枚
・ベーコン 2 枚
・バター 10g
・コンソメ 小さじ 1
・塩、胡椒 各少々
・玉ねぎ 1/4 個
・カブ 1 個
・水 1 カップ
・牛乳 1 カップ

=作り方=
1. 白菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは 1cm幅に切る。カブは 6 等分して葉は細かく切る。
2. 鍋にバターを溶かして 1 を炒める。水とコンソメを加えて蓋をして煮る。沸騰してきたら弱火にして 5 分煮る。
3. 牛乳を加えて温め塩、胡椒で味を整えて仕上げる。

☆鱈のスープ☆

=材料=（2 人分）
・鱈 2 切れ
・長ねぎ 10cm
・えのき 1/4 袋
・塩、胡椒 各少々
・片栗粉 適量
・大根 3cm
・生姜 1 片
・出汁 2 カップ
・醤油 小さじ 1

=作り方=
1. 鱈はひと口大に切り塩をふっておく。
2. 大根はいちょう切りにする。長ねぎは斜め切りにする。生姜の半分はすりおろし、残りは千切りにする。えのきは 3 等分の長さに切る。
3. 鍋に出汁と大根、えのき、生姜の千切りを入れて煮る。
4. 鱈の水気を取って片栗粉をまぶす。
5. 大根がやわらかくなったら、ねぎと鱈を加える。
6. 鱈に火が通ったら、すりおろしの生姜と塩、胡椒、醤油を加えて仕上げる。

＼＼通信に寄せられた声をご紹介します♬／／

※一部抜粋

かぼちゃを切るのが大変でどうしてもハードルが高いイメージが抜けないのですが、ピーナツバターと和えるとどんな味になるのか気になります。

さつまいもジャム、かぼちゃジャムのレシピありがとうございます。家にあるもので出来ていいです！！

かぼちゃがそんなに栄養価が高いとの事…かぼちゃサラダやってみます！

ちょうど知人からかぼちゃをもらったところで、私は煮物、天ぷら、サラダくらいしか料理をしていなかったので、参考になりました。

知恵袋 30 袋を読んで

いつも楽しく拝読しています。次回も楽しみにしています。家庭でかんたんに出来て、おいし料理を載せてください！

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