



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 36 袋

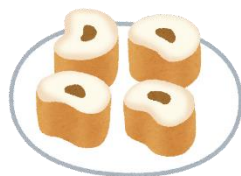
「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨の食育バイザーさんが、組合員の皆さんに『食』や『食育』についての様々な情報『知恵袋』をお伝えするチラシです☆
食育バイザーさんの食に関する知恵袋♪ぜひ生活に役立てていただけたら嬉しいです☆

胃にやさしいレシピ!

☆お麴のチャンフルー☆

＝材料＝(2人分)

- ・仙台麴 1/2 袋
- ・もやし 1/2 袋
- ・ピーマン 1 個
- ・人参 1/4 本
- ・キャベツ 2～3 枚
- (野菜はお好きな物で OK)
- ・パルシステムの豆腐ハンバーグ 1 個
- (おさかなソーセージでも OK)
- ・卵 1 個
- ・ごま油 大さじ 1
- ・めんつゆ 大さじ 1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ 1



＝作り方＝

1. お麴はぬるま湯に 20 分くらいつけてもどし、軽く絞しておく。
2. 野菜は切っておく。
3. 豆腐ハンバーグはレンジで温め、解凍しておく。
4. 卵は割って、ほぐしておく。
5. フライパンにごま油をひいて、野菜を軽く炒めたら、お麴と切ったハンバーグを入れ、さらに炒める。
6. 溶いた卵でとじる。

甲斐の食育バイザー
J.N さんより

最近、お肉よりお麴が
おいしいなと感じています。
炒め物や煮物、
玉子丼にして食べています!

我が家のちょっとした お祝い料理

☆北京ダック風 鶏もも肉☆

＝材料＝

- ・鶏もも肉 1 枚
- ・長ねぎ 1～2 本
- ・塩、こしょう 少々

【A】

- ・酒 大さじ 1
- ・はちみつ(砂糖) 小さじ 1
- ・しょう油 小さじ 1

＝作り方＝

1. 長ねぎは、白髪ねぎにして、水に放し、すぐにザルにあげておく。
2. 鶏肉は皮にフォークなどで穴をあけ、塩こしょうをしておく。
3. フライパンを熱し油をひき、鶏肉の皮を下にして焼き、いい色になったら、ひっくり返して両面を焼く。(フタをして、じっくり中まで火を通す。)
4. フライパンの中の油、水分をキッチンペーパーなどで拭いて取り除く。
5. 再び、油をひいて、強火にして、皮をカリカリにする。【A】を入れて、両面に絡める。
6. フライパンから鶏肉を取り出し、1cm幅に切る。
7. 【B】の食材をボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜ、生地を作る。
8. フライパンを熱し、油をひいて、7 の生地をお玉 1/2 杯くらいを丸く流し入れ、上から黒煎りごまを適量ふる。
9. 表面が乾いてきたら、ひっくり返して両面を焼く。生地を何枚も焼く。
10. 焼いた生地の上に、混ぜたタレを塗り、半分のスペースに具(鶏肉と白髪ねぎ)をのせて、半分に折って召し上がれ!

【B】

- ・小麦粉 1 カップ
 - ・水 1 カップ強
 - ・塩、砂糖、ごま油 少々
 - ・黒煎りごま 大さじ 1
- 【タレ】
- ・砂糖、みそ、ごま油 各大さじ 1
 - ・水 大さじ 1/2

長ねぎが味の決め手!

一宮の食育バイザー
M.F さんより



Let's
cook!

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 教えあい活動





メールでも
受付しています！



yamanashi-katudou@pal.or.jp
件名に『食育知恵袋』
本文に『組合員番号・お名前・ご意見・
ご感想』などをご記入いただき、
送信してください☆

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 ✂

食感を楽しむレシピ！

☆春のマリネ☆

=材料=

- ・ふき 2本
- ・えび 8尾
- ・白ねぎ 1/4本
- 【A】
- ・おろしにんにく 小さじ 1/4
- ・黒ごま 大さじ 1
- ・酢 大さじ 3
- ・油 大さじ 6
- ・はちみつ 大さじ 1
- ・塩、こしょう 少々

=作り方=

- 1.ふきは鍋に入る長さに切り、塩をふって、板ずりする。
沸騰した湯で、固めに茹でて、冷水にとり、皮をむき、
3cmの長さに切る。
- 2.えびは背わたを取って鍋に入れ、ひたひたになるまで
水を入れ、火にかける。沸騰したらそのまま冷まし、
殻をむいて2等分の長さにそぎ切りする。
- 3.白ねぎはみじん切りにして、【A】と混ぜ合わせる。
- 4.1、2、3を加え、絡め合わせ、20分以上おく。

一宮の食育バイザー
M.Fさんより

Yummy!!

通信に寄せられた声をご紹介します♪

※一部抜粋

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。

いつも楽しく読んでいます。あ
りがとうございます。「ごぼうの
しょう油漬け」簡単なので、早
速、作ってみました！
美味しかったですよ！

知恵袋 34 袋を
読んで

寒いですね…。
胃にやさしいレシピを
お願いします。

いつも家にありそうな材料
で、おいしい料理をあり
がとうございます。冬野
菜を使った料理法を教えて
ください。

毎月ありがとうございます。
今回のごぼうについて
教えていただきよかったで
す。

知恵袋 33 袋を
読んで

「チャック付き袋で簡単浅
漬けサラダ」ちょうど白菜
をもらっており、手軽に食
べられるし、早速、作っ
てみました！美味しい！

「ごぼうは水にさらさな
くて良い」には目が開か
れました！さっそくやっ
てみました。香りが良か
ったです。



Thank you☆

出前講座「健康講座」の内容を少しご紹介します！

健康講座では、健康寿命や食生活についてお話をしたり、食事だけではなく、体を動かす体操や、お口を動かして、顔の筋肉を鍛える体操も行います！

マスク生活の今、お顔の筋肉を動かしていますか？おうちで簡単に出来るので、ぜひやってみて下さいね☆

おうち de カンタン体操！～お顔編～



お口もじして舌を
左右上下に動かす



お口を大きくあけて
ゆっくり発音。
パ！タ！カ！ラ！



両手をははに当て
あごを左右前後に動かす



ほっぺに空気をいれて
左右上下に動かす

パルシステム山梨の出前講座

パルシステム山梨 教えあい活動



パルシステム山梨では、「環境・食・暮らし」をテーマに出前講座メニューを
用意しています。お友達と一緒に、出前講座を開催してみませんか。

保育園、幼稚園、学校、児童館などでも対応できますので、お気軽にご相談下さい。

食に関する講座は、この知恵袋でおなじみの「食育バイザー」さんが、
皆さんに食育についてお話しします♪

詳しくはパルシステム山梨のHP 教えあい活動 から

「出前講座メニューを見る」をご覧ください。

