



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 38 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☆

子どもと作る和のおやつ

お出かけや BBQ の計画を立て、楽しみにしていたら...学校で流行りがちな感染症で残念。または、雨で中止なんて良くあること...『ほっこり優しい和のおやつ』は材料も少なく簡単！
小さなお子さんも一緒に作ってみませんか？

☆ごまプリン☆

＝材料＝(4 個分)

- ・黒ごまペースト 大さじ 3
- ・牛乳 400cc
- ・ゼラチンパウダー 7g
- ・砂糖 大さじ 2

☆お豆腐白玉☆

＝材料＝(4～5 人分)

- ・木綿豆腐 200g
(絹豆腐でも OK)
- ・白玉粉 200g
- ・トッピングはお好みで！
ゆであずき、黒蜜など

☆きなこあめ☆

＝材料＝(6 本分)

- ・国産大豆のきなこ 35g
- ・水あめ 50g

甲斐の食育バイザー S.H さんより

＝作り方＝

1. お鍋に水大さじ 6 を温め、ゼラチンを入れて煮溶かす。
2. ゼラチンが溶けたら、他の材料を入れ煮溶かす。
3. 容器に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で 1 時間以上冷やし固める。

＝作り方＝

1. ボウルに白玉粉を入れ、木綿豆腐をくずしながら良く混ぜ、耳たぶ位の固さにする。2～3cm 位の大きさに丸め、親指で中心部を少しつぶす。
2. 熱湯でゆで、浮き上がって 1 分程でザルにあげ、冷水で冷ます。

＊残ったら冷凍保存できます！

＝作り方＝

1. 水あめは、耐熱容器に移し、電子レンジ(500w)で 30 秒加熱し、柔らかくする。(様子を見ながら加熱時間を足す)
2. 1 にきなこを加え、良く練る。
3. 棒状にし、適当な大きさに切り、分量外のきなこをまぶす。

たれのレシピは
こちら☆

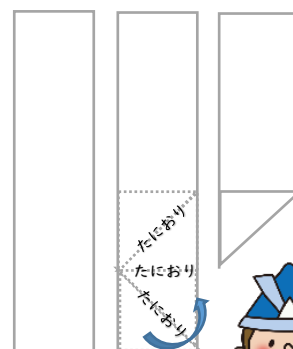
時短料理！

☆なんちゃってちまき☆

＝材料＝(3 合 14 個分)

- ・もち米 450g (3 合分)
- ・炊き込みご飯のもと 1 袋
- ・ごま油 大さじ 1/2

＊オーブンシートの折り方＊



＝作り方＝

1. もち米は洗って 1 時間以上水に浸し、ザルにあげておく。
2. フライパンにごま油を入れ、1 のもち米を炒める。
3. もち米にごま油が馴染んだら、炊き込みご飯のもとを入れる。
4. 水分がなくなるまで、中火から弱火で炒める。焦げやすいので注意。
5. オーブンシートを 40cm×10cm に切ったものを 14 枚作る。
手前から三角形を作るように折り、さらに 1～2 回折る。
6. ポケット状のところに 4 を 14 等分して入れる。ふたをするように三角形に折り畳み、端を折り込む(または、たこ糸などで留める)。同様に計 14 個作る。
7. 蒸し器の水の蒸気が上がるくらいまでしっかり熱して、6 を並べ 20～30 分蒸す。

※つまようじの背などでもち米を潰して炊けているか確認してください。
粗熱が取れたら、ラップにくるみ密閉容器などに入れます。
さらに完全に熱が取れたら冷凍保存も可能です。

☆みたらしだれ☆

＝材料＝

- ・しょう油 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 2
- ・水 大さじ 4
- ・片栗粉 大さじ 1

＝作り方＝

お鍋に材料を全て入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら弱火にし、1 分位煮る。粉っぽさが無くなれば、火からおろして出来上がり☆

☆ごまだれ☆

＝材料＝

- ・黒ごまペースト 大さじ 5
- ・水 小さじ 1～2
- ・しょう油 1～2 滴

＝作り方＝

黒ごまペーストに水を少しずつ入れのばす。好みの固さにし、しょう油をたらし、混ぜたら出来上がり☆

西桂の食育バイザー M.M さんより

ちまきを作りたいけど
ハードル高そう(´Д`)
でも、食卓に出せたら凄そう(へ♪)

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



お名前：

組員番号：

✕ キリトリ ✕

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♪



Instagram



ゆる～く
更新中

5月の旬の食材

春キャベツ

春キャベツは、3月から5月頃にかけて旬を迎えます。甘みがあって、ビタミンC、ビタミンU、
ビタミンK、カリウム、食物繊維が豊富で、うまみ成分のグルタミン酸を含みます。

☆春キャベツのクラムチャウダー☆ 甲斐の食育バイザーJ.Nさんより

＝材料＝

- ・春キャベツ 150g
- ・新玉ねぎ 1/2 個
- ・新じゃがいも 大 1 個
- ・水 400cc
- ・あさりの水煮缶 1 缶
- （あさりの入ったシーフードミックスでもおいしく作れます！）
- ・バター 10g
- ・コンソメ固形（5g） 2 個
- ・牛乳 300cc
- ・小麦粉 大さじ 1

＝作り方＝

- 1.春キャベツはザク切り、新玉ねぎは大きめの
みじん切り、新じゃがいもはひと口大に切る。
- 2.鍋を弱火で熱し、バターが焦げないように溶かし、
新玉ねぎと新じゃがいもを入れ、中火で炒める。
しんなりしてきたら、小麦粉を入れ、さらに炒める。
あさを汁ごと入れ、水を入れて5分くらい煮る。
- 3.キャベツとコンソメ、牛乳を入れ、さらに3分くらい
煮る。

みんな大好き！お弁当♪

天気が良く気持ちがいい日は、公園へ遊びにいったり、学校行事でお弁当を作ったりする機会が増えて来ると
思います。食育バイザーが、以前講座でご紹介していた、お弁当を詰める時のポイントをお伝えしたいと思います☆
参考にしてみてくださいね♪

お弁当の詰め方

【詰め方の基本】（表面積比） 主食3：主菜1：副菜2

- *この割合で詰めることで、バランスの
取れたお弁当を作ることができます♪
- *副菜では、彩りを考え、見た目から
おいしく仕上げましょう。
- *持ち運ぶ際に中身が動かないように、
隙間を作らず全体をきっちり詰める
ことも point です！

ごはん
などの
主食 3

きんぴら・ほうれん草
などの 副菜 2

卵焼き
唐揚げ
などの
主菜 1



【詰める順番】

- ①まずは、主食を詰める。
- ②残りの半分くらいのスぺ
ースに副菜を詰める。
副菜は、彩りを確認しな
がら入れる。
- ③最後に、残ったスペースに
主菜を入れる。

新じゃがいも

☆新じゃがいものきんぴら☆ 一宮の食育バイザーC.Oさんより

＝材料＝（2人分）

- ・新じゃがいも 大 1 個
- ・豚バラスライス 40g
- ・ピーマン 1 個
- ・しめじ 20g
- ・いりごま 大さじ 1
- 【調味料】
- ・めんつゆ 大さじ 3
- ・酢 大さじ 1
- ・ごま油 小さじ 1

＝作り方＝

- 1.じゃがいもは良く洗い、細切りにする。サッと水にさらし、
ザルに上げる。
- 2.豚肉とピーマンは千切り、しめじはほぐす。
- 3.ピーマン以外をボウルに入れ、調味料と混ぜ合わせる。
- 4.耐熱のお皿に3を移し、ふわっとラップをかけ、レンジ
（600w）で4分加熱する。
- 5.ピーマンを加えて混ぜ合わせ、ラップはしないで
レンジで2分加熱する。仕上げにゴマをちらす。

☆空豆とささみの和え物☆

＝材料＝（2人分）

- ・空豆 20 粒
- ・ささみ 2 本
- ・紫玉ねぎ 1/2 個
- ・酒 大さじ 2
- 【合わせ調味料】
- ・酢 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・塩 小さじ 1/4
- ・しょう油 小さじ 1/2
- ・生姜すりおろし 小さじ 1

＝作り方＝

- 1.空豆は塩ゆでして、皮を剥いておく。
- 2.ささみは筋を取り、酒を振りかけてレンジ（600w）で4分
加熱する。レンジの中でそのまま冷ます。冷めたらほぐしておく。
- 3.紫玉ねぎは繊維に逆らって薄切りにし、皿に広げて
置いておく。
- 4.合わせ調味料を作る。
- 5.1、2、3を4であえる。

空豆はビタミンB1などが豊富。
春の疲れにはぜひ摂りたい食品です。

空豆

食中毒対策！の一部をご紹介します♪

- ・お弁当に水分は大敵！水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。
- ・おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう。
ご飯、おかずはよく冷ましてからフタをしましょう。
- ・生野菜や果物を使うときはよく洗い、水気をきちんと切ってから詰めましょう。
- ・特に夏は、作りおきのおかずを使わない方が安全ですが、使うときは、
冷蔵庫に保存したものを使い、お弁当箱に詰める前は必ず火を通してまよう。
- ・おにぎりはラップを使用すると、細菌やウイルスが付にくく、衛生的です。

しっかりと水気を切り、冷ましてから保冷して持ち歩きましょう♪