



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 39 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☆



おうちシアターのすすめ

甲斐の食育バイザー S.H さんより



梅雨の時期。外出は大型ショッピングモールか、図書館か、ボーリング場か、家族で楽しめる事はたくさんありますが、夏休み前で少しでも出費を抑えたい。そんな時!我が家でプチブームになっていた「おうちシアター」はいかがでしょう。

見たい映画のDVDなどリストアップし、ランキングを決めます。じゃんけんでもあみだくじでもいいですが、子どもに見たい映画をプレゼンしてもらい、プレゼン力を評価し、子どもに華を持たせてあげると、話す力がつきます。

お昼は簡単な麺物で済ませ、ダイニングテーブルにドリンクバーとおやつコーナーをセット。みんなの好きな飲み物と食べかけのお菓子や半端になってしまっているお菓子をトレーに並べ、在庫一掃。ポップコーンはコスパが良く、温かい方が美味しいので、できれば手作りで好きなフレーバー味にすると good。フライドポテトも同様ですが、めんどうならポテトチップスでOK。東京ディズニーリゾートのケースに入れると小さい子は喜びます!

リビングのカーテンを閉め、スマホをマナーにし、スタンバイOK☆
ここで大切なのは、全てママが準備するのではなく、全員で役割分担すること。例えば…ドリンクとお菓子は子供たち、リビングのセットはパパ、片付けの都合でキッチンママなど。

「なぜ観たかったの?」「原作は読んだの?」と夕食は2次会となり、盛り上がり。
「次回はどうする?」と子どもたちからランチメニューを考えてくれたりするので、映画館にいかなくても十分楽しめます♪

10年以上前でしたが、今ならいろんなコンテンツがあり、より便利で楽しめますね!!

☆ホットプレートでペッパーランチ☆

＝材料＝(4人分)

- ・牛肉の切り落とし 300g
- ・焼肉のたれ 大さじ 4
- ・コーン(パウチ) 1袋
- ・万能ネギ 3本
- ・バター 1～2片
- ・ご飯 1.5合
- ・ブラックペッパー 少々

＝作り方＝

- 1.牛肉と焼肉のたれをビニール袋に入れ、よく揉みこむ。
- 2.ホットプレートの回りに牛肉を敷き、真ん中にご飯、コーン、万能ネギ、バターをのせる。
- 3.強火で牛肉にしっかりと焼き色がつくまで、混ぜながら焼く。



今どきの映えメニュー♪
たれとバターのいい香りがたまりません。

生野菜、ゆでた野菜、焼いたお肉、
焼いたお魚など、いろんなシーンで
使ってみてください。



いろいろディップ

☆ピーナツディップ☆

＝材料＝ 作しやすい分量

- ・豆腐 100g
- ・しょう油 大さじ 1
- ・ピーナツバター 大さじ 3
- ・塩、こしょう 各少々

＝作り方＝

豆腐は水切りして潰す。
しょう油と塩、こしょうを合わせる。
ピーナツバターと少しずつ混ぜ合わせる。



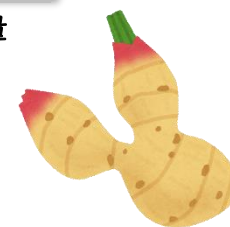
☆生姜ディップ☆

＝材料＝ 作しやすい分量

- ・新生姜 20g
- ・らっきょう漬け 20g
- ・大葉 4枚
- ・豆腐 100g
- ・お酢 大さじ 1

＝作り方＝

生姜はすりおろす。らっきょう漬けはみじん切り、
大葉は千切り、豆腐は水切りする。
材料を全て混ぜ合わせる。



一宮の食育バイザー
C.O さんより

☆味噌ディップ☆

＝材料＝ 作しやすい分量

- ・味噌 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1
- ・マヨネーズ 大さじ 5
- ・小ネギ小口切り 3本

＝作り方＝

すべての材料を混ぜ合わせる。



☆枝豆ディップ☆

＝材料＝ 作しやすい分量

- ・枝豆むき身 50g
- ・豆腐 100g
- ・しょう油 大さじ 2
- ・塩、こしょう 各少々
- ・マヨネーズ 大さじ 1

＝作り方＝

枝豆はすりつぶし、豆腐を加えて混ぜ合わせる。
調味料を入れる。



☆梅ディップ☆

＝材料＝ 作しやすい分量

- ・梅干し 大 4個
- ・マヨネーズ 大さじ 4
- ・豆腐 50g

＝作り方＝

梅干しは種をとってたたき、材料を混ぜ合わせる。



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

配信しています♪

ゆる〜く
更新中



6月の旬の食材

甲斐の食育バイザー
J.Nさんより

☆牛肉ときゅうりのオイスター炒め☆

＝材料＝（2人分）

- ・牛肉切り落とし 100g
- ・きゅうり 2本
- ・ごま油 小さじ1
- ・ラー油 少々

【A】

- ・オイスターソース 大さじ1
- ・しょう油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

＝作り方＝

1. きゅうりは4つ切りにして、種をスプーンでとる。
4cmの長さに切る。
2. 【A】を混ぜておく。
3. フライパンにごま油を入れ、弱火できゅうりをしっかりと炒め、
取り出す。
4. フライパンに牛肉を入れ炒め、焼き色がついたらきゅうりを
もどして【A】を入れ、サッと炒める。

＊最後にラー油を入れるとピリ辛でおいしいです！

家ではきゅうりが苦手な主人も、しっかりと炒
めて少ししんなりするとよく食べます！

きゅうり

きゅうりには意外と栄養があって、カリウム、マグネシウム、ビタミンC、ビタミンKなど
を含み、むくみ防止や美肌効果、また、抗酸化作用があり、動脈硬化予防や老化防
止も期待できるといわれています。

季節のハーブ

西桂の食育バイザーM.Mさんより

パフェやアイスに添えてあるハーブ！ 6/20は「ペパーミントの日」

ミントと呼ばれる種類は100種類。認定されていない種類は600種類ともいわれているとか。
主成分はメントールで、メントールには消化促進作用があるといわれ、
食べ過ぎや飲み過ぎた時に胃の調子を調べてくれます。

パフェやアイスに添えてあるミントは、口直しや口臭予防、消化促進
作用があるといわれているので、途中で食べるか終わりに食べる
といいです。ミントが飲み込みにくい時には、よく噛むだけでもいいでしょう。



時短料理！

☆なんちゃって料理、酢豚☆

西桂の食育バイザーM.Mさんより

＝材料＝

- ・ミートボール 3袋
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/2本
- ・パプリカ大きめ 1個
- ・ピーマン 2個
- ・茹でタケノコ 1個
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・お酢 大さじ1
- ・油 大さじ1/2
- ・塩 適量

＝作り方＝

1. 人参を一口大の乱切りにして、下茹でする。
2. 玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、茹でタケノコを一口大に切っておく。
3. ミートボールを温めておく。
4. フライパンに油をひき、玉ねぎを炒め軽く塩をふり、少し火が通ったら
残りの野菜を炒める。
5. 野菜に火が通ったら、ミートボールと人参を入れる。
6. ケチャップとお酢を入れて出来上がり。

全てがお好みにアレンジしてください。人参好きなら、多くしてもいい
し、酸っぱいのが好きなら、お酢を増やしても大丈夫です。塩は、野菜
を早く炒めるために使用しています。塩分が気になる方は、使わな
くても大丈夫です。



☆簡単ラスク☆

＝材料＝

- ・くるま麩 1袋
- ・砂糖 大さじ4
- ・牛乳 大さじ3
- ・ゴマ 大さじ1
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・ココナッツフレーク 大さじ2

一宮の食育バイザー
C.Oさんより

＝作り方＝

1. 牛乳と砂糖を混ぜ合わせる。くるま麩に塗る。
2. 1にゴマ、粉チーズ、ココナッツフレークをそれぞれふりかけ、
3種類のフレーバーを作る。
3. オーブントースターで3分から4分焼く。
出来上がり☆



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

