



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41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☆

麺料理! アレンジレシピ

甲斐の食育バイザー J.Nさんより

私はそうめんが大好きで、一年中食べています。一度にたくさん茹でて、次の日は違った味にしています! 炒める時は翌日の方が意外とおいしいです!

☆そうめんとトマトとツナ☆

＝材料＝(2人分)

- ・そうめん 200g
- ・トマト 1個
- ・ツナ缶 1缶
- ・ポン酢 大さじ 3

＝作り方＝

1. そうめんは茹でておく。
2. トマトは角切りにしてボウルに入れ、ポン酢を入れて和える。
3. お皿にそうめんを入れ、上から和えたトマトとツナをのせる。

マヨネーズを入れてもおいしいです。



☆そうめんのゴマ油炒め☆

＝材料＝(2人分)

- ・そうめん 100g
- ・ねぎ 5cm
- ・ゴマ油 大さじ 1
- ・カニカマ 3本
- ・白だし 大さじ 2

＝作り方＝

1. そうめんは茹でておく。
2. フライパンにゴマ油をひいて、みじん切りにしたねぎと、さいたカニカマを軽く炒める。
3. 2にそうめんを入れ炒め、白だしを加える。

残った野菜を入れてもおいしいです。
レタスやブロッコリーはおすすめです。



簡単にできる♪

パエリア風炊き込みごはん

西桂の食育バイザー T.Fさんより

お米はめかがついたまま使うのかポイント!

＝材料＝

- ・米 3カップ
- ・水 3カップ
- ・トマト 1個
- ・パプリカ(赤) 1個
- ・ピーマン 1個
- ・オリーブオイル 大さじ 2
- ・にんにく 2片
- ・シーフードミックス 1袋
- ・鶏ガラスープ 大さじ 1

＝作り方＝

1. フライパンにオリーブオイルを入れ、刻んだにんにくを炒める。
2. 米は洗わずに、1に入れ10分程炒める。
3. 炊飯器に2を移し、シーフードミックス、鶏ガラスープ、ざく切りにしたトマトを入れ、水を入れて炊く。
4. 炊きあがったご飯に1cmくらいに切ったパプリカ・ピーマンを入れてよくかき混ぜてできあがり。



通信に寄せられた声をご紹介します♪

※一部抜粋

本当は大事な計量なのに、「だいたいこのくらいで」とチャチャッとやってしまう為、成功体験もなく…。「なんちゃって料理」は、私を応援してくれます。作ってみたいと腰を上げさせてくれます。連休は幾つ挑戦しようかしら…。

知恵袋 38袋を読んで

「春キャベツ」美味しいですね! スープは早速作ってみますね。「新じゃがいも」も美味しいですね。「新」が付くものはおいしさが倍増するようです。「お弁当の詰め方」も参考になりました。

いつも楽しく拝読しています。ドレッシング特集をしてほしいです。どれに何が合うか…など。

知恵袋 39袋を読んで

「ペパーミントの日。」なんてあるんですね! はじめて知りました。

亡母の教えでは、みそ、しょう油、色々な味のソースがあれば、炒める・煮る・ふかす等々なので、レシピは不要だと教えられました。

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



Thank you☆

お名前： _____

組員番号： _____

✕ キリトリ ✕

野菜ベースのドレッシング

☆トマトベース☆（赤）

=材料=

- ・トマト お好みの量
- ・塩、こしょう お好みで
- ・オイル（オリーブまたは菜種） お好みで
- ・ビネガー（赤ワインまたはフルーツ系のお酢）

☆にんじんベース☆（オレンジ）

=材料=

- ・人参 お好みの量
- ・塩、こしょう お好みで
- ・オイル（グレープシード、菜種、ハーブ） お好みで
- ・ビネガー（白ワインまたは米酢）

☆玉ねぎベース☆（白）

=材料=

- ・玉ねぎ お好みの量
- ・塩、こしょう お好みで
- ・オイル（ゴマ、菜種、エゴマ、アマニ） お好みで
- ・ビネガー（黒、梅、純米酢）

=ドレッシングの作り方=

1. サラダボウルや大きめのボウルに野菜をすりおろして入れ、調味料を足していく。
2. 食べる直前に野菜を入れて混ぜる。

※野菜がベースだと、調味料が少なくすみ、色もきれいです♪

～味を見ながら、自分好みのドレッシングを作ろう！～

甲斐の食育バイザー S.H さんより

トマトベースドレッシング におすすめ！

グリーンサラダ、葉物、コーン
かいわれ大根、
ハム、ゆで卵、など

にんじんベースドレッシング におすすめ！

茹でたカリフラワー・ブロッコリー、
キャベツ、葉物 など

玉ねぎベースドレッシング におすすめ！

和風サラダ（ワカメ、きゅうり、ツナ）、
素揚げまたは焼いたナス、
豚しゃぶ など

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

ゆる～く
更新中

ゆる～く
更新中

ゆる～く
更新中

『食育バイザー知恵袋』通信 についてのお知らせ

いつも食育バイザー知恵袋通信をご覧いただきありがとうございます。

2020年から始めた食育バイザー知恵袋通信は、毎月1回発行をして参りました。食育バイザーという言葉や食育バイザーという組員活動があることを、皆さんに知っていただけたかと思っております。

食育バイザー知恵袋を楽しみにしていただいております組員の皆様もいらっしゃると思いますが、今年度の知恵袋通信は今後2か月に1回の発行に変更となりました。来年度からは3か月に1回の発行となる予定です。

★次回発行は10月の予定です★

食育バイザー通信の中でもご紹介をいたしました「出前講座」の食講座の講師を食育バイザーが行っております。気軽に楽しく学べる講座となっています。

ぜひ、お友達や家庭学級、地域の集まり等でご依頼いただけますと幸いです。

パルシステム山梨 教えあい活動



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。

【お詫びと訂正】

知恵袋25袋（2022年4月号）の「4月の歳時記」で「花まつりと甘茶」という記事がありました。その中に記載した「天然の甘味料でフィロズロチン」は誤りで、正しくは「フィロズルチン」となります。訂正してお詫びいたします。申し訳ございませんでした。