



食育バイザーの知恵袋

発行：パルシステム山梨 長野
組織運営部 活動支援課

「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨 長野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☆

第 44 袋

☆春キャベツと菜の花で

ごま酢みそサラダ☆

一宮の食育バイザー
M.Fさんより

＝材料＝

- ・菜の花 1/2 束
- ・春キャベツ 4 枚
- 【A】
- ・白すりごま 大さじ 1
- ・みそ 大さじ 1
- ・マヨネーズ 小さじ 2
- ・酢 小さじ 2
- ・砂糖 小さじ 1

＝作り方＝

- 1.材料をさっと茹でて、水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2.【A】をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜ、1 を軽く絞って加えてあえる。

旬の食材



Let's
cook!

☆菜の花炒め☆

甲斐の食育バイザー
J.Nさんより

＝材料＝

- ・菜の花 200g
- ・大豆ドライパック（パウチ） 60g
- ・ベーコン 2 枚
- ・オリーブオイル 小さじ 1
- ・めんつゆ 大さじ 1
- ・塩、こしょう 少々

＝作り方＝

- 1.菜の花は 1～2 分茹で、ザルにあげておく。
- 2.フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンと大豆を 2 分くらい炒める。
- 3.菜の花を加えて、さっと炒め、めんつゆ、塩、こしょうで味付けをして出来上がり。

昔は苦くて食べなかった菜の花。最近は春を感じておいしいなーとよく食べます!!

☆春キャベツとツナの

塩昆布あえ☆

甲斐の食育バイザー
J.Nさんより

＝材料＝

- ・キャベツ（小） 1/4 個
- ・ツナ缶 1 缶
- ・塩昆布 大さじ 2

＝作り方＝

- 1.キャベツは小さめのざく切りにする。
- 2.ポリ袋に 1 と塩昆布を入れ、軽くもんでしばらくおいておく。
- 3.食べる時に少し油を切ったツナとあえる。

☆春キャベツのミネストローネ☆

＝材料＝

- ・キャベツ（小） 1/4 個
- ・ベーコン 1 枚
- またはウインナー 2 本
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・トマトジュース缶 1 缶
- ・水 300cc
- ・コンソメ（固形） 1 個
- ・塩、こしょう 少々

甲斐の食育バイザー
J.Nさんより

＝作り方＝

- 1.キャベツは小さめのざく切りにして、玉ねぎは大きめのみじん切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- 2.鍋に材料とトマトジュース、水、コンソメを入れて煮る。
- 3.塩、こしょうで味をととのえて出来上がり。

☆れんこんと人参の明太白あえ☆

一宮の食育バイザー
M.Fさんより

＝材料＝

- ・れんこん 100g
- ・人参 50g
- ・明太子 40g
- ・絹豆腐 1/2 丁（150g）
- 【A】
- ・白すりごま 大さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・和風だし 小さじ 1/3

＝作り方＝

- 1.れんこんは薄い半月切り、人参は短冊切りにし、それぞれ茹でる。
- 2.豆腐をつぶし、A を加えて混ぜる。明太子と 1 を加えて混ぜる。

☆あさりときのこのスープ☆

一宮の食育バイザー
M.Fさんより

＝材料＝

- ・砂ぬきしたあさり 200g
- ・しめじ 1/2 パック
- ・にんにく 1 片
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・オリーブオイル 適量
- ・酒 大さじ 1
- ・水 400cc

＝作り方＝

- 1.鍋にオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。
- 2.しんなりしたらしめじ、あさりを加えてさっと炒め、酒を入れて加熱する。
- 3.水を入れてふたをし、あさりの口が開いたら、塩、こしょうで味をととのえる。

とっても簡単!! ☆簡単茶碗蒸し☆

＝材料＝

- ・卵 1 個
- ・白だし 大さじ 1/2
- ・水 150cc

<具材>

産直大豆のドライパック（缶）、
釜揚げしらす、えのき茸
なると、ほうれん草、
カニカマなど

冷蔵庫にあるものを使って手軽にできて喜ばれたので、
ぜひ作ってみてください♪

甲斐の食育バイザー 新米バアバさんより

＝作り方＝

- 1.卵をボウルに割り入れ、白身を切るようにほぐす。
- 2.1 に白だし、水を加えて全体を馴染ませる。
- 3.容器に大豆、しらす、えのき茸、なるとなどの具材を入れ、2 を容器の8分目ほど入れる。
- 4.容器が入る大きさの鍋に、容器の 1/4 程度が浸かるくらいに水を入れ、3 を並べて弱火で蒸す。

*強火にすると卵液に穴ができてしまうので、ゆっくり様子を見ながら加熱してください。





お名前:



組合員番号:

✕ キリトリ ✕

カラダに優しい 薬膳納豆

納豆がお好きな方もあまり好まない方も、冷蔵庫の残り物をきざんで混ぜるだけ!!
ご飯はもちろん、我が家では、三角に切ったのりをくるりと巻き、手巻き寿司のように、薬膳納豆を入れたおつまみでお酒を楽しんでいます☆
*1人1パック×人数分で作ってください(^^)

＝漬物＝	＝薬味＝	＝野菜＝	＝その他＝
・らっきよ	・万能ねぎ	・きゅうり	・めかぶ
・甘酢生姜	・ねぎ	・かぶ	・もずく
・ぬか漬け	・みょうが	・大根	・ごま
・しば漬け	・大葉	・茹でた葉物	
・福神漬け	・みつ葉	・ブロッコリーの茎	
・たくあん	・大根おろし		

甲斐の食育バイザー
S.Hさんより

この中から
1品ずつ選んで
5品くらい入ると
goodです!

甘酢を入れると子どもが食べやすくなります!
これ以外にも、冷蔵庫に残っているものなんでもOK!!

※組み合わせ自由!
とにかくきざんで、納豆と同量かそれ以上入れてください。付属のタレ、からし、めんつゆ、お酢、ポン酢、オリーブオイルなど好きに味付けをして、オリジナル黄金比を見つけてください!

「納豆」のおすすめの食べ方!!

甲斐の食育バイザー R.Tさんより

納豆は醤油や麺つゆ等のタレの他、和辛子を加えるのが一般的で、薬味として鶏卵やうずらの卵、ネギ、ミョウガ、大根おろしやかとお節、海苔…の他、オクラやめかぶなど粘り気のある食品と混ぜることもあります。よく目にするのは小粒でしょうか?しかし、大粒、中粒、小粒、極小粒と色んな大きさの粒もある模様。個人的には小粒が慣れていて食べやすくて好きです。
食べ慣れているけど、いつも同じ味だと飽きも来るので色んなアレンジして食べています。

☆ご飯とも相性合いますが、パンにのせて焼いて食べても美味しいです。(パンにのせる時はチーズも追加すると、なお美味しい!!)
タレや醤油を使わなくても美味しく食べられる納豆ですが、上記の追加薬味も試してみてください☆

チョコレートの栄養

- 1、カカオポリフェノール
動脈硬化予防、ストレス抵抗力
- 2、食物繊維
カカオマスに食物繊維が多い
- 3、ミネラル
マグネシウム、鉄、亜鉛などが豊富
- 4、テオブロミンと香り
テオブロミンと香りにはリラックスと集中力を高める効果
- 5、ステアリン酸
コレステロールを下げる効果

チョコレートにはいろんな効果があるとされています。
4000年も前から薬として飲まれていたそうです。食べ過ぎには注意して、高カカオのチョコレートを食べてみるのも良いですね。

☆スパイシーホットチョコレート☆

一宮の食育バイザー C.Oさんより

＝材料＝(2杯分)

- ・ミルクチョコレート 50g
- ・砂糖 小さじ2
- ・シナモン 小さじ2/3
- ・クローブ 少々
- ・黒こしょう 3粒
- ・牛乳 240cc

＝作り方＝

- 1.チョコレートは砕いてボウルに入れて湯煎で溶かす。
- 2.小鍋に1と砂糖、シナモン、クローブ、砕いたこしょうを入れて弱火で1分練る。
- 3.2に牛乳を少しずつ加えて煮立て火を止めて漉しながらカップに注ぐ。

寒い日にひと息付くのどうぞ。スパイスは好みで調整して下さい。

☆チョコトーストとチョコサンド☆

甲斐の食育バイザー S.Hさんより

チョコトースト

＝材料＝

- ・板チョコ 1枚
- ・食パン 1枚

＝作り方＝

板チョコをパンの大きさに割り、パンにのせ、トースターでチョコが溶けるまで焼く。

チョコサンド

＝材料＝

- ・チョコトーストで残ったチョコ
- ・クロワッサン 1個

＝作り方＝

クロワッサンを2つに割り、チョコを挟む。

たっぷりのカフェオレと一緒にいただくと、小腹が満たされます☆

メールでも
受付けています!



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



Instagram

