

みんなの食育ひろば パート 2

	メニュー
1	野菜パンケーキ
2	いかのあっさり和え
3	きゅうりとトマトの梅肉和え
4	スタミナ和え
5	切干大根の煮物
6	大根の菜っばふりかけ
7	大根もち
8	治部煮
9	鶏肉の塩麴焼き
10	ミルクあんかけ丼

材料

4人分

ウインナー	4本
ミックスベジタブル	50g
ホットケーキミックス	200g
① 卵	1個
牛乳	150ml
とろけるチーズ	20g
油	適量

作り方

- ① ウインナーは一口大に切る。
- ② ミックスベジタブルはラップをしてレンジで1分加熱する。
- ③ ホットケーキを作るように①を混ぜ合わせ、そこにウインナー・ミックスベジタブル・とろけるチーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひいて、弱火でゆっくり焼き、表面がフツフツしてきたら裏返し焼いて完成。



みんなの
食育広場

野菜パンケーキ

1日の始まりは朝ごはんから

朝食は1日のスタートを切るための活力になる大切な食事です。

自身の朝食を振り返り、ご飯などの炭水化物・卵などのタンパク質・野菜が揃うメニューにしてみよう。

ポイント!!

火力が強いと中まで火が通らずに表面だけ焦げてしまいます。
弱火でゆっくり焼いてみよう。

材料

4人分

さきいか 40g
切干大根 10g
冷凍コーン 大さじ1
〔 キュウリ 1本
 塩 少々
ポン酢 大さじ1
ごま油 小さじ1
白ゴマ 大さじ1

作り方

- ① ボウルにポン酢、ごま油を入れる
- ② キュウリは千切りにして塩をふり、しばらくしたら、水で洗いしっかりと絞る。
- ③ 切干大根は水で10分ほど戻し、しっかりと絞る。
- ④ ①のボウルにさきいか、②・③、冷凍コーンを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に白ゴマをふって完成。



ゆつくりかんで食べよう

いかのあっさり和え

よくかんで食べることで、食べ物そのものの味を感じることができます。また、かむことで満腹感が得られやすくなり、肥満予防にも効果があります。

ポイント!!

調理翌日でもおいしく食べることができます。
マヨネーズやコチュジャンなど、味付けを変えてもおいしいよ。

材料

4人分

キュウリ	2本
ミニトマト	4個
ちくわ	2本
ごま	大さじ1
梅干し	2個
みそ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	大さじ1
ごま油	少々

作り方

- ① 梅干しの果肉を粗く潰し、**A** とよく混ぜ合わせて鍋に入れ、弱火で煮詰め少し冷ます。
- ② ミニトマトはくし切りに、ちくわは輪切りにする。
- ③ キュウリは細切りにし、塩を少々ふってしばらくおき、水洗いして水気を絞る。
- ④ ボウルにミニトマト、ちくわ、キュウリ、ごま、①を入れ和える。



水分補給は忘れずに

キュウリとトマトの梅肉和え

一日に必要な水分は成人の方で約2.5リットルであり、食事から約1.0リットル摂取し、体内で約0.3リットルが自然に作られ、残りの1.2リットルは飲み水から摂取することが望ましいと言われています。喉の渇きを感じる前にこまめにお茶やお水を飲みましょう。

ポイント!!

夏野菜は水分を多く含むものが多く、これからの暑い時期にとってもオススメです。

材料

4人分

キュウリ 1本
レタス 1/3玉
ツナ 小1缶
冷凍コーン 大さじ4
めんつゆ 大さじ2
おろしにんにく 小さじ1/2
ごま油 小さじ2

作り方

- ① キュウリは細切りにする。
- ② レタスはざく切りにする。
- ③ ごま油をフライパンに熱し、①と②、おろしにんにく、ツナ、冷凍コーンを入れ、を軽く炒める。
- ④ めんつゆで味付けし、皿に盛り付ける。



野菜を食べよう

スタミナ和え

一日の野菜の摂取目標は350^μgと言われていますが、石川県民は目標の野菜摂取量に約70^μg足りていない状況です。この量は小鉢1杯程度の野菜の量です。毎日の食事に野菜を一品プラスで体が喜ぶ食事を意識してみましよう。

ポイント!!

野菜は炒めたり煮たりするとかさが減り、生野菜で食べるよりも3〜5倍の量を食べることができ
ます。

材料

4人分

切干大根 20g
ひじき 小さじ 3
ニンジン 40g
干しシイタケ (スライス) 20g
ツナ缶 1 缶
しょうゆ 大さじ 1
砂糖 大さじ 1
ごま油 少々
ポリ袋

作り方

- ①切干大根を食べやすい長さにちぎる。
(または、キッチンバサミで切る)
- ②ニンジンは千切りする。
- ③ポリ袋に切干大根とひじき、干しシイタケを入れ、水約 100cc を入れてよく揉んで戻し、水を絞る。
- ④②にニンジンとツナ缶、調味料を入れ揉み、ポリ袋の空気を抜き、上の方で縛る。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、約 10 分加熱する。



みんなの
食育広場

ポリ袋でクッキング

切干大根の煮物

災害時は野菜やタンパク質の摂取がとても難しくなるといわれています。非常時に備え食品を選ぶときに、野菜、タンパク質の多い食品も意識して揃えてみましょう。

ポイント!!

ポリ袋クッキングは、素材に味が染み込みやすく、調味料が少なくてもおいしくいただけます。

材料

4人分

大根の葉	100g
ちりめんじゃこ	20g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
かつお節	5g (2袋)
白ごま	大さじ2

作り方

- ①大根の葉をしっかりと水洗いし、5mmくらいの幅に切る。
- ②フライパンにごま油をひき、①を入れてから火をつけ、炒める。
- ③しんなりしたら、ちりめんじゃこ、酒、しょうゆ、砂糖を入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ④汁気がなくなったら、かつお節、白ごまを入れて混ぜる。



かほく市の特産品

大根の葉っぱふりかけ

かほく市特産の一つである大根は軟らかく、甘味があるのが特長です。サラダやおろし大根、煮物などいろいろな料理に使えるので、部位によって料理をかえて丸々一本おいしくいただきます。

ポイント!!

葉っぱふりかけはご飯にのせるだけでなく、卵焼きやパスタに混ぜてもおいしいです。

材料

4人分

大根の皮	200g
細ネギ	1本
①	
いりごま	大さじ2
塩	少々
②	
片栗粉	80g
水	50cc
③	
ごま油	小さじ2
サラダ油	大さじ2
ポン酢	適量

作り方

- ①大根の皮は千切り、細ネギは小口切りにする。
- ②ボウルに①と②を入れ、全体的によく混ぜ合わせ5分程おく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、弱火にし②を広げる。
- ④フライパンに蓋をして蒸し焼きにし、固まったら裏返してこんがり焼く。
- ⑤お好みでポン酢をつけていただきます。



みんなの
食育広場

食育でSDGs（エコクッキング）

大根もち

適量の料理を作ること、食べ残しをしないこと、旬の食材や地場産物を食べること等を少しずつ意識するだけで、地球にやさしい取り組みにつながります。ぜひ、家庭でも実践してみましょう。

ポイント!!

大根の皮は辛味が強かったり、硬かったりしますが、油で炒めることでおいしくいただけます。温かい間に食べましょう。

材料

4人分

鶏もも肉 … 120g	醤油 …… 大さじ2
小麦粉 …… 適量	みりん …… 大さじ2
厚揚げ …… 1/2 枚	酒 …… 大さじ2
小松菜 …… 1/4 束	砂糖 …… 大さじ1
ニンジン …… 1/4 本	だし汁 …… 2・1/2 カップ
シイタケ …… 4 枚	わさび …… 適量
すだれ麩 …… 1 枚	

作り方

- ①鶏肉はそぎ切り、すだれ麩は適宜に切っておく。シイタケは石づきをとり4つに切る。ニンジンは花型にする。小松菜は3cmの長さに切り、軽く茹でておく。厚揚げはお湯をサッとかけて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①の調味料を入れて火にかけ、煮立ったらニンジン、すだれ麩、シイタケ、厚揚げを入れて煮て、いったん引き上げる。
- ③鶏肉にたっぷりの小麦粉をまぶして、②に入れて火が通ったら引き上げる。
- ④器に②、③を盛り、小松菜をそえる。
- ⑤③の煮汁に水とき的小麦粉で濃度をととのえ、④にかけ、わさびを天盛りにする。



みんなの
食育広場

郷土料理にチャレンジ

治部煮

「治部煮」は石川の郷土料理で、小麦粉をまぶした鴨肉や鶏肉を季節の野菜と、すだれ麩で煮込み、小麦粉でとろみをつけた料理です。最後に、わさびを添えて食べるのが特徴です。

ポイント!!

お肉を入れる時は、小麦粉をまぶしているので、お肉同士がくっつかないように一つずつ入れていくとうまく仕上がります。

材料

4人分

- 鶏むね肉 1枚 (約250g)
塩麹 大さじ2
サラダ油 大さじ1
ネギ 1/4本 (50g)
タマネギ 1個 (200g)
① 砂糖 大さじ2
酢 大さじ3
塩・コショウ 少々

作り方

- ① 鶏むね肉を一口大に切り、ナイロン袋に塩麹をいれて、よく揉んで10分ほどおく。
- ② ネギ、タマネギはみじん切りにして、汁気をしぼり、その汁を①に入れてまた揉む。
- ③ みじん切りしたネギ、タマネギに①の調味料をあわせてしばらくおく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、①の鶏肉を色よく焼く。
- ⑤ 焼いた鶏むね肉の上に③をかけて、できあがり。



みんなの
食育広場

発酵食品を取り入れてみよう

鶏肉の塩麹焼き

温暖で湿度の高い気候風土を活かした日本特有の食文化のひとつに「発酵食品」があります。発酵食品の利点として、微生物によりビタミン類などの栄養が付加されたり、旨味や甘味、香りなどのおいしさが増すといわれます。身近にある食材では、納豆、チーズ、米麹などがあげられます。

ポイント!!

お肉に玉ねぎのしぼり汁や塩麹を入れることで、やわらかく仕上がります。牛肉や豚肉などでもおいしくいただけます。

材料

4人分

ごはん ……	4 杯	ごま油 …	大さじ 1
豚もも薄切り肉		牛乳 ……	400ml
……………	150g	鶏ガラスープの素	
タマネギ …	1/2 個	……………	大さじ 1
シイタケ ……	2 枚	塩・こしょう	少々
ニンジン …	1/3 本	①片栗粉 …	大さじ 1
ハクサイ ……	3 枚	②水 ……	大さじ 1
ショウガ …	1 かけ		

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切る。タマネギ、シイタケは薄切り、ニンジンは短冊切りにする。ハクサイはひと口大のそぎ切り、ショウガは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ショウガ、豚肉を炒める。色が変わったらニンジン、タマネギ、ハクサイ、シイタケを炒める。
- ③ 野菜の色が鮮やかになったら、牛乳と鶏ガラスープの素を入れ、塩こしょうで味を整え、①の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ごはんの上に③をかける。



みんなの
食育広場

食事バランスを見直そう

ミルクあんかけ丼

主食・主菜・副菜を揃えるように意識すると自然と栄養バランスがとれるといわれますが、それらの食材を上手に組み合わせれば、主食、主菜、副菜を揃えずとも1品でバランスよく食事をとることが出来ます。

ポイント!!

カット野菜等を活用すると時短になります。また、牛乳を使うことで、不足しやすいカルシウムを補うことができます。