

らくらくのいきゅう
 第2回食育フォーラム 料理コンテスト2007
 優秀作品 坂本洋子さん



楽々簡単、包丁も
 使いません。パン
 にもご飯にも合っ
 ます。

《材 料》(4人分)

きゅうり……4本
 にんじん……1/2本 塩……小さじ1
 焼のり……全形2枚 ごま油……小さじ2
 *ちぎっておく。きざみのりでもよい。

《作り方》

- ① あらかじめ冷やしておいたきゅうりのヘタをとり、手でねじってちぎるか、麺棒などでたたいて食べやすい大きさにし、塩をみこむ。
- ② にんじんは皮をむき、5cmの長さに皮むき器でそぎ切りにする。
- ③ ごま油・きゅうり・のり・にんじんを混ぜて出来上がり。

東久留米市の安全・安心野菜を食べよう

野菜には1年の中で一番多く収穫される「旬」という時期があります。この時期に出回る野菜は味もよく、他の時期に出回る野菜に比べると栄養価も高くなります。その旬の東久留米市の野菜を使うことが地産地消となります。消費者が生産者と「顔が見え、話ができる」関係を築く事は地域の農業の活性化を図ることにもなります。

東くるめの野菜レシピ

東久留米市 四課栄養士会

福祉保健部健康課・障害福祉課
 教育部学務課、子ども家庭部保育課

朝ごはんをしっかり食べて、
 脳・腸・体におはよう！スイッチ



朝食にもう1品野菜料理を！！
 【東くるめの野菜を使ったお手軽料理を紹介します♪】

保育園・小・中学校
 の給食で人気です。

ほうれん草とツナの和え物

～地域の野菜を食卓に～2007
 やさいたっぷりレシピ集



《材 料》(4人分)

ほうれん草……1/2束 (または小松菜1/3束)
 ツナ缶……1/4缶
 しょうゆ……小さじ1

《作り方》

- ① ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。
- ② ①にツナを加え、しょうゆで和える。
 お好みでゆず唐辛子や七味唐辛子をふる。

※小松菜の場合は切ってそのまま、フライパンで炒めて、ツナをいれて出来上がり。