

くるめピラフ

～地域の野菜を食卓に～
やさいたっぷりレシピ集



東久留米特産の
大根・ほうれん草を入れ
『くるめピラフ』と
名づけました

《材料》(4人分)

米……………2カップ	{	大根……………1/3本
ターメリック…小さじ1/4		カレー粉……………小さじ1
スープ…………炊飯器に合わせる	{	塩……………小さじ1/2
バター……………20g		ほうれん草……………1束
塩……………小さじ1	{	バター……………15g
		ベーコン……………3枚
		カレー粉……………小さじ1

《作り方》

- ① 米は洗って、ターメリックのお湯溶きを入れたスープで、通常の水分量にセットする。バターを溶かし、塩と合わせて米に混ぜ炊飯する。
- ② 大根は、やや厚めの色紙切りにし、湯溶きしたカレー粉と塩を入れ煮て、水気を切る。
- ③ ほうれん草は、さっと茹でて細かく切り、水気を絞り、溶かしバターをまぶしておく。
- ④ ベーコンは1cmに切り、フライパンで炒めてカレー粉を振りかける。
- ⑤ 炊き上がったご飯に②③④を混ぜて出来上がり。

エネルギー量	たんぱく質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
421kcal	8.0g	63.4g	51mg	2.0mg	3.0g	2.3g

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あります。

発行：平成22年10月

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

Part2

【東くるめの野菜を使ったお手軽料理を紹介します】

朝ごはんをしっかり食べて、
脳・腸・体におはよう！スイッチ



彩りもきれいで
栄養たっぷりです。



ごま和え大根

～地域の野菜を食卓に～
やさいたっぷりレシピ集

《材料》(4人分)

大根……………1/5本	白ゴマ……………小さじ4
人参……………1/2本	しょう油……………大さじ1弱
小松菜……………1/4束	三温糖(砂糖)……………小さじ2
油あげ……………1枚	

《作り方》

- ① 大根、人参はせん切りにし、小松菜は2cm位に切り、茹でる。
- ② 油あげは熱湯を通して、せん切りにする。
- ③ 鍋に白ゴマ、調味料を合わせ、①②を入れて、煮る。

エネルギー量	たんぱく質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
75kcal	3.2g	6.4g	100mg	1.2mg	1.8g	0.6g

ココロ野菜スープ

～地域の野菜を食卓に～
やさいたっぷりレシピ集



野菜の甘みがよく出て
いてからだも温まる
スープです。

《材 料》(4人分)

ブロッコリー.....1/2株	水.....4カップ
カリフラワー.....1/8株	ローリエ.....1枚
人参.....1/2本	白ワイン.....大さじ2
玉ねぎ.....1個	サラダ油.....大さじ1
しめじ.....1/2パック	塩.....小さじ2/3
ベーコン.....3枚	こしょう.....少々

《作り方》

- ① ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、人参、玉ねぎは1cm角、しめじは、1cmの長さに切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンと玉ねぎをよく炒め、人参を入れ、さらに炒める。
- ③ 水、ローリエを入れ、人参がやわらかくなるまで煮る。
(途中アクが出たら取る)
- ④ しめじを入れ、白ワイン、塩、こしょうで味をととのえ、ブロッコリー、カリフラワーを入れ、さっと煮る。

エネルギー量	たんぱく質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
130kcal	4.1g	8.3g	28mg	0.6mg	2.9g	1.1g



野菜たっぴり食育宣言

“野菜をたっぴり食べよう！”

1日の摂取目標：**350g以上**
子供は**250g以上**

緑黄色野菜 120g
淡色野菜 230g

ブロッコリーときのこの和え物

料理コンテスト2009
優秀作品 西中学校1年 瀬戸井梨紗さん



電子レンジを
使った簡単調理です。

《材 料》(4人分)

ブロッコリー.....1株	梅干し.....3~4個
もやし.....1/2袋	ソフト削り.....1パック(3g)
しめじ.....1パック	しょう油.....小さじ1/2

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、しめじは石づきを取りほぐし、もやしと一緒に電子レンジで加熱する。
- ② ちぎった梅干しと①を和え、ソフト削りとしょう油をかける。

エネルギー量	たんぱく質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
25kcal	3.4g	4.3g	22mg	0.7mg	3.0g	1.3g

多摩小平保健所圏域5市栄養士会では、朝食の欠食状況と野菜の摂取状況について「食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議」で調査を行いました。調査結果より朝ごはんを食べない家庭が東久留米市でも年齢が上がるにつれて増えていることがわかりました。

そこで東久留米市四課栄養士会では
“野菜をたっぴり食べよう(野菜たっぴり食育宣言)”に加え新たに、
“朝ごはんを食べよう”に取り組んでいきます。