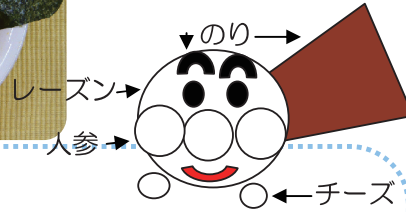


あんぱんまんらいす

人参がたっぷり！
保育園で大人気の
「アンパンマン」



《材 料》(4個分)

米(胚芽米)..... 1合	人参..... 輪切り12枚
玉葱..... 1/4個はなとほっぺ
人参..... 1/4本	B { 砂糖..... 大さじ1
とりひき肉..... 40g	塩..... 少々
A { トマトケチャップ... 大さじ3	レーズン..... 8個...目
塩..... 少々	焼きのり..... 1枚...まゆとマント
こしょう..... 少々	トマトケチャップ... 適宜...口
バター..... 大さじ1	丸チーズ..... 8粒...手

《作り方》

- ① 玉葱・人参はあらみじん切りにする。
- ② 米(胚芽米)に①、とりひき肉、Aを加え、普通の水加減で炊く。
- ③ はなとほっぺの人参は、ひたひたの水にBを加え煮る。
- ④ ②を4等分にし、直径8cm位の丸皿で型を取り、お皿に盛る。
- ⑤ ④の上に、人参3枚をはなとほっぺ、ぬるま湯で戻したレーズンを目にして、口をケチャップで書き、手はチーズ、のりをマントとまゆの形に切り、アンパンマンの顔の様に盛り付ける。

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、栄養価も高くなります。また、東久留米市の旬の野菜を使うことは消費者と生産者の間に『顔が見え、話ができる』関係を築き、地産地消にもつながります。

発行：平成23年7月

お手軽

東くるめの野菜レシピ

東久留米市 四課栄養士会 Part3

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

カレー風味で
食欲アップ!



とうもろこしとトマトの インド風サラダ

《材 料》(4人分)

とうもろこし... 1/5本	A {	カレー粉..... 小さじ1
トマト..... 1個		ごま油..... 小さじ1
オクラ..... 8本		酢..... 小さじ2
		三温糖(砂糖)... 小さじ1・1/3
		塩..... 小さじ1/3

《作り方》

- ① とうもろこし・オクラをゆでる。
- ② とうもろこしは実をほぐし、オクラはへたを取り、ななめに切る。トマトはへたをとり、一口大に切る。
- ③ Aを合わせ、②と和える。



朝ごはんをしっかり食べて、
脳・腸・体におはよう！スイッチ

多摩小平保健所圏域5市共通キャラクター