

冬瓜のスープ

《冬瓜》
水分たっぷりの冬瓜は、体のほてりをとってくれます。旬は夏ですが、丸のままであれば冬まで保存可能なので、この名前がつけました。



切って煮るだけ
簡単スープ
東久留米の
冬瓜で試して
みよう！

《材料》(4人分)

冬瓜……………200g	水……………4カップ
人参……………1/2本	しょうゆ……………大さじ1/2
ほたて貝柱(缶)…20g	塩……………小さじ1/3
オクラ……………2本	固形コンソメ……1個
	片くり粉……………小さじ1

《作り方》

- ① 冬瓜・人参は皮をむいて短冊に切る。オクラは、輪切りにする。
- ② 水と固形コンソメを入れた鍋に、冬瓜、人参を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ しょうゆ、塩で調味し、ほたて貝柱(缶汁)、オクラを入れさっと煮る。
- ④ 片くり粉を水で溶き、とろみをつける。

※人参は星型に抜いてもよい

多摩小平保健所・圏域5市と共に**野菜たっぷり食育宣言**をし、
“**野菜をたっぷり食べよう**”に取り組んでいます。

野菜を1日5皿食べよう！
大人は**1皿70g**
子供は**1皿50g**



ココロソテー



夏野菜たっぷりで
学校給食でも大人気！

《材料》(4人分)

ズッキーニ……………1/2本	枝豆……………10さや
キャベツ……………2枚	とうもろこし……大さじ2 (茹でて実をほぐしたもの)
赤ピーマン……………1/4個	塩・こしょう……少々
ウインナー……………4本	サラダ油……………小さじ1/2

《作り方》

- ① ズッキーニ・キャベツ・赤ピーマンは角切り、ウインナーは輪切り、枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ② フライパンにサラダ油をいれ、ウインナー、ズッキーニ、キャベツ、赤ピーマンを炒め、枝豆、とうもろこしを加えて塩、こしょうで調味する。

枝豆ごはんのおやき



カルシウムたっぷり
おやつにもピッタリ

《材料》(4人分)

ごはん……………茶碗3杯	プロセスチーズ…40g
枝豆……………1/2カップ (茹でてさやから出したもの)	ちりめんじゃこ……大さじ2
	牛乳……………大さじ2
	サラダ油……………小さじ2

《作り方》

- ① チーズは5mmの角切りにする。
- ② 温かいごはん①、枝豆、ちりめんじゃこ、牛乳を混ぜる。
- ③ 8等分にしてにぎり、サラダ油を熱したフライパンで、両面をこんがりと焼く。