

発行：平成26年10月

誰かと一緒に食べる機会を増やしてみませんか。

子どもはもちろん、大人も是非、17才以上の子どもを誘って11月結集がおすすめです。

東京留米市で行った食卓のアンケートでは、お友達や人と一緒に食べることに、これが「共食」です。

共食のすすめ

1皿分	具ださん	+	1皿分	野菜たっぷり	+	1皿分	付合せ	+	1皿分	野菜たっぷり	+	2皿分	カレー
-----	------	---	-----	--------	---	-----	-----	---	-----	--------	---	-----	-----

味の汁

緑黄色野菜 120g
淡色野菜 230g

350g

野菜たっぷり

大人は1皿70g 子供は1皿50g

野菜を1日5皿食べよう！

多摩川平塚緑研・園地5市と共に野菜たっぷり共食宣言を行います。多摩川平塚緑研・園地5市と共に野菜たっぷり共食宣言を行います。多摩川平塚緑研・園地5市と共に野菜たっぷり共食宣言を行います。

野菜をたっぷり食べよう！

簡単ふわふわサンド

マヨネーズでふわふわ。

材料(4人分)

食パン	8枚	卵	4個
人参	1/2本	マヨネーズ	大さじ1
キャベツ	中1/6個	サラダ油	少々
玉ねぎ	中1/2個	塩、こしょう	少々

作り方

- 1 人参、キャベツ、玉ねぎをみじん切りにしてサラダ油で炒め、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けをする。
- 2 卵と①を混ぜて、弱火でふたをして焼く。
- 3 ②をパンではさんで適当な大きさに切る。

献立例

- ★簡単ふわふわサンド
- ★牛乳
- ★果物

簡単コーンピラフ

炊飯器で簡単にピラフのてきあがり！

材料(4人分)

米	2合
コーン(缶)	150g
バター	10g
塩	小さじ1弱
パセリ	1本

作り方

- 1 炊飯器に洗った米、コーン、バター、塩、水(目盛りに合わせて)を入れて炊く。
- 2 炊き上がったらみじん切りにしたパセリを混ぜる。

献立例

- ★簡単コーンピラフ
- ★ウィンナー入り野菜スープ
- ★牛乳

献立例 ★わかろ3ペティ飯 ★味噌汁

- 1 フライパンにサラダ油を入れて、野菜を炒め、めんつゆ、めんつゆを加えて、味付けをする。
- 2 ①に焼き卵、チーズを入れて又フライパンに風にする。
- 3 ご飯にかけて、できあがり。

作り方

わかろ3ペティ飯

材料(4人分)

レチース	40g	塩	小さじ1/2
野菜(パセリ・玉ねぎなど)	100g	こしょう	少々
サラダ油	4回		
めんつゆ	大さじ2		
お茶碗4杯			

残り野菜も使えるお手軽ご飯！

わかろ3ペティ飯

残り野菜も使えるお手軽ご飯！

わかろ3ペティ飯

野菜たっぷりナムル麺

お好みで粉唐辛子やラー油を加えると食欲もアップ！

材料(4人分)

生中華麺	4玉	塩	少々	しょう油	大さじ1/2
ごま油	適宜	ツナ缶	1缶	酢	大さじ1
豆もやし	300g	長ねぎ	10cm	砂糖	小さじ1
人参	1/3本	おろしにんにく	大さじ1/2	スープの素	大さじ2
小松菜	3株	ごま油	大さじ2	白ごま	大さじ1

作り方

- 1 沸騰した鍋に塩を入れて豆もやしと千切りにした人参を茹で、最後に2cm幅に切った小松菜を入れて茹で、水で冷やし、水気を切る。
- 2 みじん切りにした長ねぎとにんにく、調味料を合わせ、①とツナを加え和える。
- 3 生中華を茹でて水で冷やし、よく水を切りごま油で混ぜて②をかける。

献立例 ★野菜たっぷりナムル麺 ★コーン茶 ★果物

献立例 ★かぼちゃサラダ ★わかろ3ペティ飯 ★わかろ3ペティ飯 ★味噌汁

野菜は1年中で一番多く収穫される「旬」という時期があり、味もよく栄養も豊富になります。

地元の人々に親しまれている地産地消の野菜があります。

「エコファーマー」に認定された農家の新鮮な野菜があります。

東京留米市自備の野菜や果物を是非お試しください。

献立例 ★かぼちゃサラダ ★わかろ3ペティ飯 ★わかろ3ペティ飯 ★味噌汁

材料(4人分)

かぼちゃ	80g	① かつおは小さめに切ってレンジで加熱し、つぶす。
水	大さじ2	② 鍋に①、水、はちみつを入れて火にかけて、軽く火を通す。
食パン	4枚	③ 食パンを半分に切り、②を塗る。

作り方

- 1 かつおは小さめに切ってレンジで加熱し、つぶす。
- 2 鍋に①、水、はちみつを入れて火にかけて、軽く火を通す。
- 3 食パンを半分に切り、②を塗る。

かぼちゃサラダ

かぼちゃサラダ

かぼちゃサラダ

かぼちゃサラダ

トマトとアスパラのミルクリゾット

カルシウムもとれるミルクリゾット。

材料(4人分)

ご飯	お茶碗4杯	バター	5g
トマト	1個	水	240ml
アスパラガス	2本	牛乳	300ml
コーン(缶)	50g	粉チーズ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1
		こしょう	少々

作り方

- 1 トマトは1cm角に切り、アスパラガスは斜めの薄切りにする。
- 2 鍋にバター、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒め、水、ご飯を加える。
- 3 沸騰したら、アスパラガス、トマト、とうもろこし、牛乳、粉チーズ、塩、こしょうを加え、軽く煮て火を止め、アスパラガスを混ぜて器に盛る。

献立例 ★トマトとアスパラのミルクリゾット ★ツナサラダ ★果物

献立例 ★大根とツナの炊き込みご飯 ★具ださん ★味噌汁

- 1 大根の根は1cm角に切る。
- 2 油揚げはさるに入れて湯通しして油抜きし、冷めたら水気を切って1cm角に切る。
- 3 洗って水気を切った米にツナ(汁ごと)、酒、水を入れ、塩、しょう油を加えて混ぜる。
- 4 大根の葉はみじん切りにし、塩少々(分量外)をふり、少しおいてから水を絞っておく。
- 5 炊き上がったら、昆布を取り除き、④を加えてさくらりと混ぜる。

献立例 ★大根とツナの炊き込みご飯 ★具ださん ★味噌汁

材料(4人分)

大根(葉)	120g	米	2合
大根(葉)	10cm×2枚	水	大さじ2
ツナ缶(オイル漬け)	60g	塩	小さじ1
しょう油	大さじ1	しょう油	大さじ1

作り方

- 1 大根の根は1cm角に切る。
- 2 油揚げはさるに入れて湯通しして油抜きし、冷めたら水気を切って1cm角に切る。
- 3 洗って水気を切った米にツナ(汁ごと)、酒、水を入れ、塩、しょう油を加えて混ぜる。
- 4 大根の葉はみじん切りにし、塩少々(分量外)をふり、少しおいてから水を絞っておく。
- 5 炊き上がったら、昆布を取り除き、④を加えてさくらりと混ぜる。

大根とツナの炊き込みご飯！

大根とツナの炊き込みご飯！

大根とツナの炊き込みご飯！

大根とツナの炊き込みご飯！

中華風雑炊

とても簡単。ご飯だけでなく、うどんやお餅でもOK。

材料(4人分)

ご飯	お茶碗4杯	ほうれん草	1株	※スープ	
もやし	1/3袋	卵	4個	水	1.2ℓ
しめじ	1/3パック	ごま油	大さじ1	コンソメ	1個
えのきだけ	1/3パック	しょう油	大さじ1と1/2	酒	大さじ1

作り方

- 1 卵は温泉卵にする。
- 2 コンソメを分量の水に入れ、煮立ててスープを作り、酒を加える。
- 3 スープの中に、ご飯、もやし、しめじ、えのきだけに加え、煮たらしょう油、ごま油で味付けをする。
- 4 ほうれん草は茹でておき、最後に加える。

献立例 ★中華風雑炊 ★漬け物 ★果物

とても簡単。ご飯だけでなく、うどんやお餅でもOK。

材料(4人分)

ご飯	お茶碗4杯	ほうれん草	1株	※スープ	
もやし	1/3袋	卵	4個	水	1.2ℓ
しめじ	1/3パック	ごま油	大さじ1	コンソメ	1個
えのきだけ	1/3パック	しょう油	大さじ1と1/2	酒	大さじ1

作り方

- 1 卵は温泉卵にする。
- 2 コンソメを分量の水に入れ、煮立ててスープを作り、酒を加える。
- 3 スープの中に、ご飯、もやし、しめじ、えのきだけに加え、煮たらしょう油、ごま油で味付けをする。
- 4 ほうれん草は茹でておき、最後に加える。

献立例 ★中華風雑炊 ★漬け物 ★果物

東京留米市 四区栄養士会 福祉保健健康課・障害福祉課 教育指導係 子どもの家庭部係

東京留米市 四区栄養士会 福祉保健健康課・障害福祉課 教育指導係 子どもの家庭部係