

白菜のミルクスープ

朝から体がポカポカになる
スープです。



《材料》(4人分)

白菜……………1/4株(300g)	牛乳……………1カップ
ベーコン……………4枚	片栗粉……………大さじ1
長ねぎ……………1本	水……………1カップ
生姜のすりおろし……………少々	塩……………小さじ1/2
	こしょう……………少々

《作り方》

- ① 白菜とベーコンは色紙切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 牛乳と片栗粉を混ぜる。
- ③ 鍋に白菜、長ねぎ、生姜、水を入れ、火にかける。
- ④ 火が通ったら、ベーコン、②を加え、塩、こしょうで味を整える。

小松菜と豚肉のみそ炒め

小松菜の代わりにキャベツや
なすもおいしいです。



《材料》(4人分)

小松菜……………1袋
豚肉……………100g
にんじん……………1/3本
生姜……………1かけ
サラダ油……………適宜

A { みそ……………大さじ1
三温糖……………大さじ2
しょう油……………大さじ1
酒……………小さじ1

《作り方》

- ① 小松菜、豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② 生姜はすりおろす。
- ③ サラダ油で②を炒め、①を加えよく炒める。
- ④ 合わせておいたAの調味料を入れ味を整える。

ブロッコリーの明太子和え

明太子とヨーグルトの
ドレッシングは茹で野菜にピッタリ！！



《材料》(4人分)

ブロッコリー……………1株
じゃが芋……………1個
A { 明太子……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ2
プレーンヨーグルト……………大さじ2

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② じゃが芋はいちょう切りにして茹でる。
- ③ ①、②をAで和える。

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



かんたん大根もち

ごま油の香りがポイント！
残りごはんは大根がおいしく
食べられます。



《材 料》(4人分)

大根 …………… 約2cm
万能ねぎ …… 2本
ハム …………… 4枚
ごはん ……… 茶碗3杯
しらす干し …… 大さじ2
ごま油 ……… 小さじ2

《作り方》

- ① 大根、ハムはあらみじんじんに切り、電子レンジ(500w)で約4分加熱する。
万能ねぎは、小口切りにする。
- ② ごはんをビニール袋に入れもみつぶし、①、しらす干しを加え混ぜ
8等分にしてにぎり、フライパンにごま油を入れ、両面こんがり焼く。

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。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24年10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

Part6

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

にんじんリボンサラダ

らっきょうがアクセント！
リボン状にしたにんじんが
かわいらしいサラダです。



《材 料》(4人分)

にんじん …………… 1本
塩 …………… 少々
らっきょう(甘酢漬け) …… 4個

ツナ缶 …………… 大さじ2
すし酢 …………… 大さじ2
サラダ油 ……… 小さじ1
すりごま ……… 大さじ2

《作り方》

- ① にんじんはピーラーでリボン状にし、水にさらし、塩でもむ。
- ② らっきょうはみじん切りにする。
- ③ にんじんの水分をしぼり、すべての材料と和える。



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