

丈夫なからだづくりは食事から

丈夫なからだづくりには、主食・主菜・副菜・汁物のそろったバランスのよい食事と規則正しい食生活が大切です。

特定の食材にこだわらず、さまざまな食材を取り入れた食事を心がけましょう。



～食育簡単レシピ紹介～

すっぱくないす

【材料】4人分

- ・鶏もも肉 4切れ (1切れ80g程度)
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうが 1かけ
- ・酒 大さじ1
- ・にんにく 1かけ
- ・酢 大さじ2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・水 大さじ1

【作り方】

- 1 鶏肉の皮に切り目を入れておく。
- 2 しょうが、にんにくは皮をむき、薄くスライスする。
- 3 なべに分量の調味料を入れ、しょうがとにんにくを入れ火にかける。
- 4 煮立ったら鶏肉をその中に入れ、ペーパータオルで落とし蓋をして20分間煮込み出来上がり。

★ポイント

- ・酢がたくさん入っているのにすっぱくない！

簡単！かぼちゃとウインナーのチーズ焼き

【材料】3人分

- ・かぼちゃ 120g
- ・ウインナー 2本
- ・ピザ用チーズ 大さじ3

【作り方】

- 1 かぼちゃは種とわた、皮をとり、厚さ1cmの一口大に切り、電子レンジで軟くなるまで加熱する。ウインナーは5mmの厚さに切る。
- 2 お弁当用アルミカップにかぼちゃ、ウインナーを入れ、ピザ用チーズ大さじ1をのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

★ポイント

- ・お弁当の1品におすすめです。

りんこのパンプリン

～食パンとりんごでおいしいおやつに！～

【材料】4人分

- ・りんご小さめ 1個
- ・食パン (8枚切り) 1枚
- ・バター 15g
- ・砂糖 大さじ1
- ・レモン汁 少々

- A
- ・卵 1と1/2個
 - ・牛乳 150ml
 - ・あればバニラエッセンス 少々

【作り方】

- 1 りんごは8つ割りにして、芯をとり、1cmぐらいのいちょう切りにする。
- 2 食パンは小さくちぎる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、りんごをソテーし、砂糖を入れて、水分がなくなるまで煮詰め、レモン汁も加える。
- 4 ボールにAを入れて混ぜる。
- 5 深めの耐熱容器に分量外のバターを塗り、りんごと食パンを交互に入れ、④を注ぎ入れ、オーブン(200℃)で15分ほど焼く。

★ポイント

- ・串をさして何もついてこなかったら出来上がり
- ・好みで粉砂糖をふってもよい(冷めてから)

小松菜とツナのポン酢和え

【材料】4人分

- ・小松菜 1束
- ・ツナ缶 小1缶(70g)
- ・味付けぼん酢 大さじ1.5

【作り方】

- 1 小松菜は2cm幅に切り、沸騰した湯で茹でて、さっと水にさらしたあと水けをきる。
- 2 ①にツナ缶、味付けぼん酢を混ぜる。

★ポイント

- ・小松菜は細かく切ると、繊維が短くなり、食べやすくなります。
- ・ツナの味で子どもも食べやすいです。
- ・冬の小松菜を使ったおすすめメニューです！



ほうれん草を使っても
おいしくできるよ！