

ママいちば

いばら き し しょく いく すい しん
茨木市食育推進ネットワークです

いばら き し しょく いく すい しん
茨木市食育推進ネットワークは、市域で食育に取り組む
だん たい き ぎょう がっこう ぎょうせい どう こうせい だん たい
団体・企業・学校・行政等で構成する団体です。

へいせい ねん ど た あ
平成28年度に立ち上がりました。
よろしくお願ひします。



ヤクルトさんが、うちのはなしを、
してくれたよ。
まいにち、うちが、でることがたいせつだよ。

しょくいく、こうしゅう
かいのようす



みやまのさとの、おやさいたち。



(もんだい1)

さて、このなかにはない、おやさいは
なんでしょうか。

- 1 だいこん
- 2 じゃがいも
- 3 プチトマト

なつやすみこどもクッキングのようす

(もんだい2)

みんなは、なんのおさかなを、ちよ
うりしていますか。

- 1 さば
- 2 あじ
- 3 たい

ちゅうおうおろしうりいちばから、とど
いたおさかなを、みんなでさばいたよ。



3せだい、こうりゅうクッキングのようす

いろいろなとしの、ひとと、おみそをつくったよ。



中央卸売市場では、年に
一度「市場開放デー」を
実施しています。

みやまさんの、だいで、みそづくり
さあ、みんなでおまめをつぶそう~

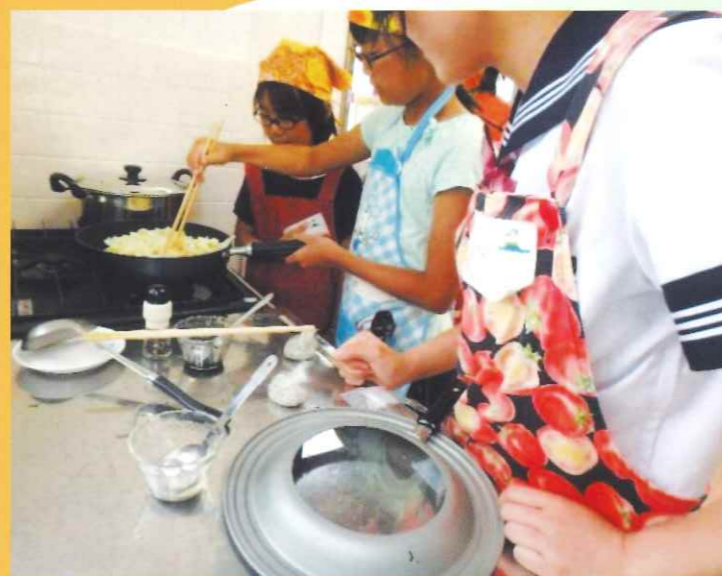
こうこうの、おねえさんたちが、せんせいだよ。

茨(いばら)キッズクッキングのようす

(もんだい3)

このしゃしんは、なにをつくって
いますか。

- 1 みそしる
- 2 やさいいため



しょうがっこうの「えいようし」の
せんせいたちが、きゅうしょくの
DVDをつくったよ。

「いばらきしの、のうさんぶつと、
きゅうしょく」



雑煮のみぞれ仕立て

レシピ情報提供：茨木市地域活動栄養士会



【材料】(2人分)

餅 2個	大根 100g
しめじ 20g	春菊 20g
だし汁 250ml	塩 小さじ1/6
淡口しょうゆ 小さじ1/2	
片栗粉 小さじ1	ゆず皮 少々

【作り方】

- ①大根はすり下ろす。しめじは小房にほぐす。春菊はさっとゆでて3cm位に切りそろえる。
- ②だし汁に餅を入れて煮る。柔らかくなったら、軽く水気を切ったおろし大根を加え、調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しめじを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③椀に盛り付け、①の春菊とゆず皮をかざる。

大根餃子



【材料】(2人分)

大根 150g
塩 小さじ1/2
ごま油 小さじ2

具

豚ミンチ 100g
豆腐 100g
にら 40g
土生姜 1片
塩・こしょう 少々
オイスターソース 小さじ1
片栗粉 小さじ2

ヘルシー! 冷めてもおいしい!

【作り方】

- ①大根は厚さ2mm位の薄い輪切りにし、塩を当てしんなりさせる。
- ②豆腐は水気を切っておく。にらは細かく切る。土生姜はみじん切りにしておく。
- ③豚ミンチ、豆腐、にら、土生姜、塩・こしょう、オイスターソース、片栗粉をねばりがでるまでよく混ぜ合わせる。
- ④①の大根の水気を切り、③の具を包む。
- ⑤フライパンに④の大根を並べ、蓋をして蒸し焼きにする。出来上がりにごま油をかける。

豚肉と切り干し大根の炒め物



【材料】(2人分)

豚肉 80g	切り干し大根 25g
土生姜 1片	にんじん 30g
にら 10g	ごま油 小さじ2
酒 小さじ2	オイスターソース 小さじ2
塩・こしょう 少々	トマトケチャップ 大さじ2

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。切り干し大根はさっと洗って水に浸け、戻しておく。
- ②土生姜はみじん切り、にんじんはせん切り、にらは2~3cmに切る。
- ③ごま油を熱し、生姜と豚肉、こしょうを入れて炒め、にんじん、切り干し大根も加える。
- ④酒と調味料を入れて2~3分程煮て、最後ににらを加え炒める。

雑煮のみぞれ

大根餃子

雑煮のみぞれ

豚肉と切り干し大根の炒め物

このレシピは、
「おひさまの健康」から
採りました。

茨木市/茨木市食育推進ネットワーク
茨木市健康福祉部保健医療課
茨木市春日三丁目13番5号
電話 (072) 625-6685