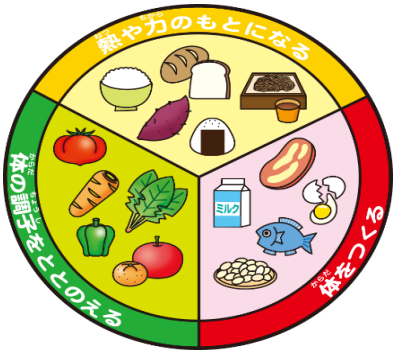
＊毎月19日は食育の日＊

令和 2年

お～いたし 食育だより 冬号

☆おいしくいっしょにたのしいしょくじ☆

塩分マイナス1g 野菜プラス1皿で健康ライフ！！ 大分市保健所 健康課

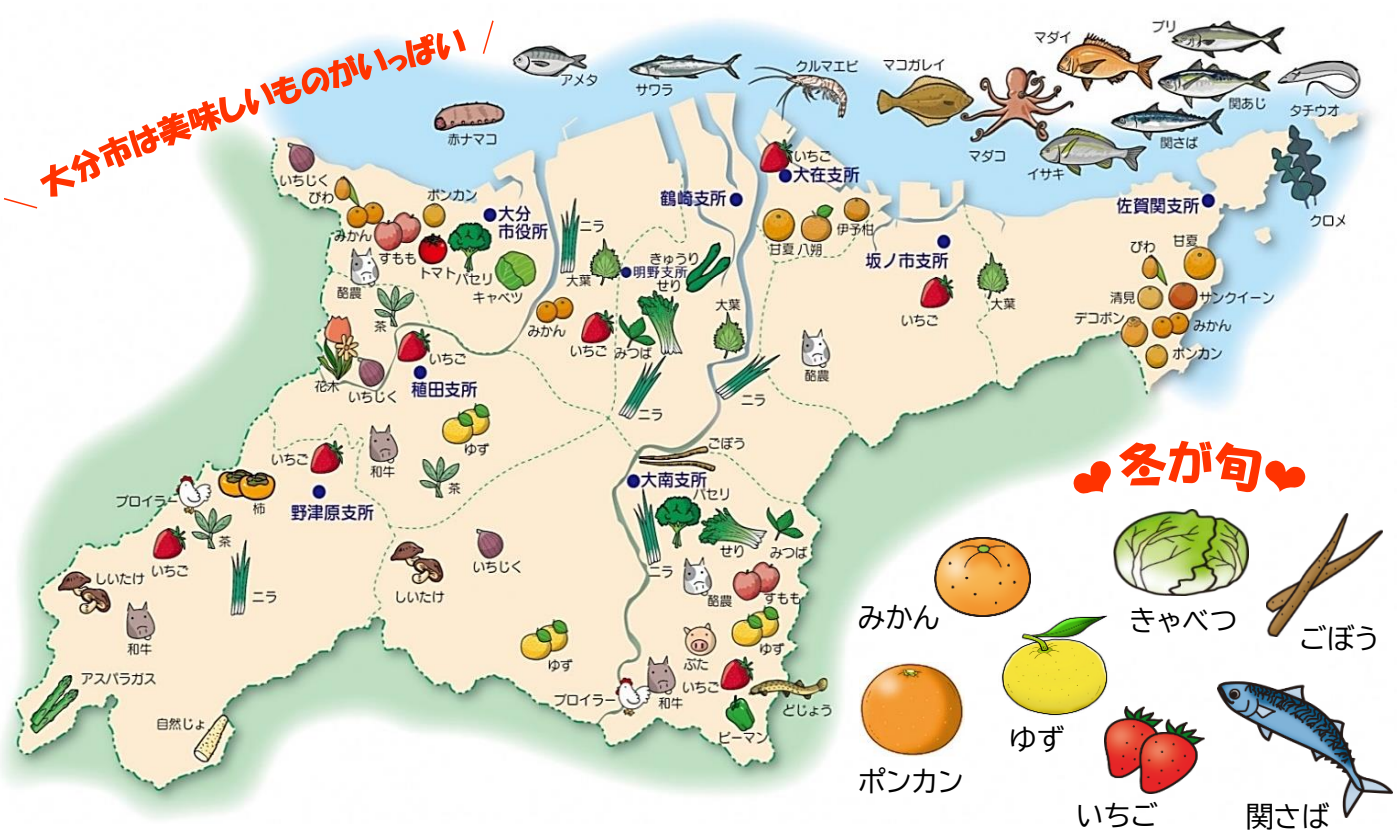


12月 クリスマス

1月 お正月

2月 節分

♪ 地産地消を意識してみませんか ♪



大分の郷土料理

とり天

やせうま

りゅうきゅう

とり飯

大分産の食材や、郷土料理を積極的に
家庭の食卓に取り入れてみましょう❤

♪楽しく 美味しく バランス良く♪

うきうきレシピ

★かぼちゃときゃべつの具だくさんスープ★

12月

冬至・かぼちゃ料理

X'masメニューにも
おすすめ♪

栄養価(1人分)：エネルギー180kcal　たんぱく質5.1g　食塩相当量0.7g

～材料～（4人分）

かぼちゃ	200g
きゃべつ	100g
玉ねぎ	80g
ベーコン	50g
水	500ml
牛乳	100ml
顆粒コンソメ	小さじ1
塩こしょう	少々
バゲット	8枚
サラダ油	小さじ2
ゆず皮	2g

～作り方～

① かぼちゃは、種を取り除き1cmの角切りにする。
　きゃべつと玉ねぎは、1cmの角切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
② 鍋に水と①を入れて中火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
③ やわらかくなったら弱火にし、牛乳とコンソメを入れて、5分程煮る。
　塩こしょうで味を調えて火を止める。
④ サラダ油とすりおろしたゆずの皮をよく混ぜる。
⑤ 厚さ1cmに切ったバゲットに④を塗り、トースターで1～2分焼く。
⑥ カップにスープを注ぎ、⑤のバゲットを添える。

♥大分市の特産品♥

★みかん大福★

1月

みかんを使って
手作りおやつ♪

栄養価(1/2個分)：エネルギー134kcal　たんぱく質3.7g　食塩相当量0.0g

～材料～（3個分）

みかん(小玉)	5個(1個・60g位)
白玉粉	100g
砂糖	大さじ2
水	120ml
白あん	150g
片栗粉	適量

あんこが手に付きやすい
ので、ラップを使用すると
包みやすいです♪

♥大分市の特産品♥

～作り方～

① みかん3個は、皮をむき白い筋も取り除く。白あんを3等分にし、みかんを包む。
② みかん2個は、皮をむき果汁を搾る。水と一緒に耐熱容器に入れて混ぜる。
③ ②に白玉粉と砂糖を入れて、よく混ぜ合わせ、レンジで加熱する(500W・3分)。
　加熱後、一度レンジから取り出しゴムベラで良く混ぜ、再びレンジで3分加熱する。
④ 粗熱がとれ、手で触れる温度になったら、片栗粉を広げたバットに③を3等分にして置く。
⑤ ④で①のみかんを一つずつ包む。横半分に切って、器に盛る。

★大豆と塩昆布の和え物★

2月

豆まきで
残った豆も美味しく♪

栄養価(1人分)：エネルギー75kcal　たんぱく質6.0g　食塩相当量0.5g

～材料～（作りやすい分量・2人分）

いり大豆(乾)	30g(水煮大豆なら50g)
塩昆布	3g
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1/2

～作り方～

① いり大豆は200mlの熱湯に1時間つけ
　やわらかくなったら薄皮を取り除く。
② ①の水気を切り、器に入れ、塩昆布、
　砂糖、しょう油を加えよく混ぜる。
③ レンジで加熱する(500W・20秒)。