

今月のテーマは

## 小松菜・れんこん

です！



# 寒さに負けない！体づくり

朝ごはん  
で  
体が目覚める

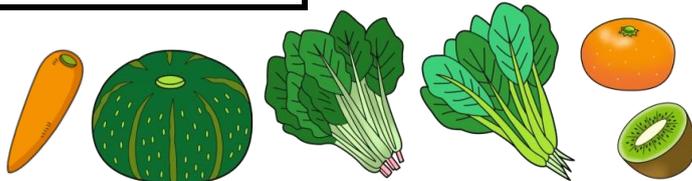


朝、あたたかい汁ものを  
足してみませんか？  
けんちん汁や具だくさんの  
味噌汁やスープにすると  
ビタミンもとれて風邪予防に♪



しっかりとろう！  
ビタミンA・C

皮膚や鼻、のどなどの粘膜を  
正常に保ち、抵抗力を高めて  
くれます。



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、  
小松菜、キウイフルーツ、みかん、など

### ★関市食育推進基本計画

～ライフステージごとの食育の取組～

小中学生、思春期は・・・

さまざまな体験で、食育の力を強化する時期です。

- ・学校給食は良いお手本。うす味や食事バランス、組み合わせを学びましょう
- ・「弁当の日」は子どもだけで買い物や料理をする力をつけ、感謝の心を育てる良い機会

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで  
関市保健センター TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

(アドレス <http://www.city.seki.gifu.jp/shiminkenko/kenkou/ko-na/mamenaka/>)

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出しく下さい。

まめなかなつうしん 関市

検索



## ◎主食：小松菜と桜えびのパスタ(2人分)

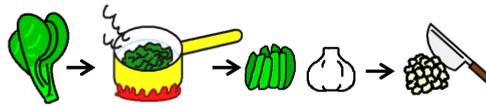
お手軽なパスタは何か？

小松菜	1束
桜えび	10g
にんにく	2片
パスタ	160g
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3

(ひとり当たり)

エネルギー	397kcal
たんぱく質	15.8g
カリウム	764mg
カルシウム	287mg
塩分	1.8g

① 小松菜はさっとゆで、水にとって冷まし、軽くしぼって3cm長さに切る。



② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りよく炒め、桜えびを加えて1分ほど炒める。

③ ②に小松菜を加えてさっと炒め、塩、しょうゆで調味する。ゆでたパスタを加え、ひと混ぜする。



## ◎主菜：小松菜鍋(4人分)

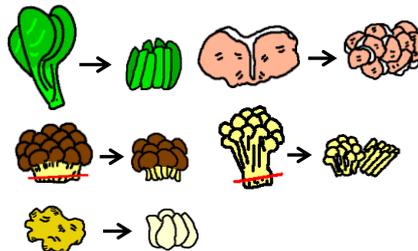
寒い日におすすめ！体があったまる～

小松菜	1束
鶏もも肉	1枚
えのきだけ	1パック
しめじ	1パック
生姜	1かけ
塩	小さじ1/6

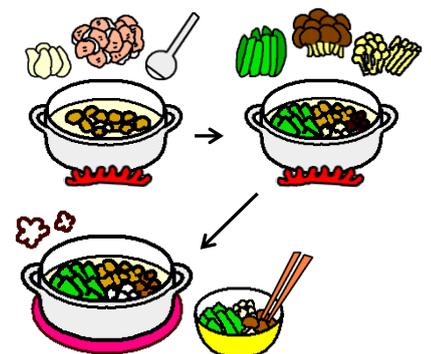
(ひとり当たり)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	13.8g
カリウム	640mg
カルシウム	89mg
塩分	0.4g

① 小松菜は3cm長さに切る。鶏もも肉はぶつ切りにする。えのきだけは石づきをとり、3cm長さに切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。生姜は薄くスライスする。



② 鍋に水を入れて、鶏もも肉、生姜を入れて弱火でじっくり煮て、塩で調味する。小松菜、しめじ、えのきだけを鍋に入れる。火が通ったら、お好みのたれでいただく。



たれは、「ポン酢」や「ゆずこしょう」、「ごま油+塩」がおすすめです♪

## ◎副菜：れんこんピカタ(2人分)

れんこんのしゃきしゃき感がおいしい☆☆

れんこん	1/2節
卵	1個
粉チーズ	大さじ1
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	118kcal
たんぱく質	5.6g
カリウム	241mg
カルシウム	63mg
塩分	0.2g

① れんこんは皮をむき、1cm厚さの輪切りにして水にさらす。Aは混ぜ合わせておく。れんこんの水けをきり、小麦粉を薄くまぶす。



② れんこんをAにくぐらせる。フライパンにサラダ油を熱し、れんこんを並べて中火で両面をこんがり焼く。

