

バルンドールカフェ監修 ☆食育レシピ☆



Ballon Dor Cafe
バルンドールカフェ



☆調理手順☆

- ①玉ねぎはざく切り、にんじんは短冊切りにし、厚揚げと豚肉はひと口大に切る
- ②鍋に☆を入れて火にかけ、玉ねぎ、にんじん、厚揚げを入れる
- ③沸騰したら豚肉を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮込む
- ④しょうゆ、みりんで調味し、★を合わせて加えてとろみをつける
- ⑤削り節を加えて火を止め、器に盛ったごはんにかけ、万能ねぎをちらして完成(^^)/



☆材料☆(2人分)

- | | |
|----------|---------|
| 玉ねぎ | 1個 |
| にんじん | 1/2本 |
| 厚揚げ | 2枚 |
| 豚薄切り肉 | 150g |
| ☆細切りこぶ | 1×10cm分 |
| ☆碎いた干し椎茸 | 2枚分 |
| ☆水 | 3カップ |
| しょうゆ、みりん | 各大さじ4 |
| ★カレー粉 | 大さじ1~2 |
| ★かたくり粉 | 大さじ1.5 |
| ★水 | 大さじ3 |
| 削り節 | 適宜 |
| ごはん | どんぶり4杯分 |
| 万能ねぎ | 小口切り・適宜 |



豚肉は牛肉より栄養価が高く、牛肉ほど部位による味の違いがありません。
全体にやわらかく、脂肪も適度にあり、たんぱく源として重宝な素材です。
ビタミンB1は牛肉や鶏肉にくらべて約10倍！疲労回復の強い味方です。

☆肉を食べたら野菜は2倍！

肉を食べると体内で燃焼して、酸性物質(リン酸・硫酸)が多くできます。
無機質が少ないと、酸がうまく処理できなくなり、体に負担がかかります。
それを防ぐためにも野菜を食べる必要があります。肉に対して野菜の望ましい量は、肉の重さの
およそ2倍(肉100gに対して野菜200g)
良質のたんぱく質は体にとっても、どうしても必要な栄養素。特に血管の壁を強く守るために重要です。
極端に、植物油や魚を多く食べると、コレステロールのうち悪玉だけでなく、善玉までが減ってしまう
ことになります。脂肪の摂取にもバランスが大切で、肉類を食べることは必要というわけです。



スター キッズ 1月 食育ミニコラム



「冬至の日に」

今年の冬至は12月22日月曜日です。冬至は北半球では一年で一番日照時間が短い日です。昔の人々は夜が長いことを死に近づくことだと考え、その厄から逃れるために、無病息災を祈りました。今回は現在も受け継がれる様々な風習をご紹介します。

冬至かぼちゃ

夏に収穫し丸の状態で冬まで保存ができるため、野菜が不足しがちな冬の貴重な食材の一つでした。ビタミンAが多く含まれ、風邪の予防に効果があります。



ゆず湯

寿命が長く丈夫なゆずの木にちなみ、無病息災を願い、ゆずの湯のお風呂に入ります。また、香りが邪気を払うとも考えられています。



冬至の七種(ななくさ)

「運」をつけるため名前の最後に「ん」のつく、南瓜(なんきん)、蓮根(れんこん)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、餡飴(うどん)・砂おろしなどを食べる「運盛り」という風習です。



一
湯
冬至
無病
來
福



砂おろし

食物繊維が豊富なこんにゃくを食べると1年間体内に溜まった不要なものの(砂)を出すことができると言われています。

寒さに負けず、元気に冬を乗りきるために、冬至の習わしに従ってみませんか。

毎月19日は「食育の日」です

平成18年3月に策定された「食育推進基本計画」で定められましたが、ご存知でしょうか？？？
「食育の日」に、みんなで食べる楽しさや食べ物の大切さを考えてみませんか。
この1日が、食生活の充実につながると良いですね。



我が家流「食育の日」をみつけてみよう

たとえば次のような「食育の日」はいかがでしょうか？

①ファミリーデー

家族そろって食卓を囲む・家族で外食をする

②冷蔵庫一掃日

冷蔵庫を掃除して、余った食材を使って料理をする

③もっとベジタブルデー

いつもより野菜を多く食べる

④備蓄食体験デー

防災用備蓄食品を食べる

