

# 毎月 19 日は「食育の日」です！

★ みんなでできることから取り組みましょう ★

当市では平成 25 年 1 月に第二次盛岡市食育推進計画を策定し、毎月 19 日を「食育の日」と制定しています。

～今回は玉山地域の幼児健康教育から活動を紹介します～

10 月 24 日玉山総合福祉センターにて、食生活改善推進員さんの協力で、次のレシピで親子で栄養バランス抜群メニューの調理を実施しました。参加した親子はじゃが芋を手で丸めたりとワイワイ楽しそうに、バランスのとれた食事の大切さについて学びました。

## 親子でクッキング☆レシピ



### 1 ジャが丸けんちん汁（5人分）

A	じゃが芋	150 g
	卵	1/2 個
	片栗粉	1 カップ
B	鶏もも皮なし肉	80 g
	酒	大さじ 1
	ごぼう	50 g
	大根	150 g
	人参	50 g
	白菜	100 g
	長ねぎ	50 g
	しめじ	50 g
	だし汁	750ml
	みそ	35 g

#### 《作り方》

- ① ジャが芋は茹でてつぶし、Aの卵、片栗粉を加えてよくこねる。（よくこねた方がやわらかくできる）
- ② ①を 20 等分にし、じゃが芋ボールを作る。
- ③ 鶏肉に酒をふっておく。
- ④ ごぼうはさがきにする。
- ⑤ 大根、人参はいちょう切りにする。
- ⑥ 白菜は 2 cm 位に切る。
- ⑦ 長ねぎは小口切りにする。
- ⑧ しめじは小房に分ける。
- ⑨ 鍋にだし汁を入れ、④、⑤を入れて煮る。
- ⑩ 沸騰したら、水気をふいた鶏肉と白菜、しめじを入れて煮る。
- ⑪ 沸騰したお湯で②を茹でる。
- ⑫ 具が煮えたら、⑪を加え、味噌で味付けし長ねぎをはなして火を止める。

### 2 桜えびの一口ピザ（材料 10 枚分）



ぎょうざの皮	10 枚
トマト	100 g
ピザ用チーズ	50 g
干し桜えび	10 g
ホールコーン缶	50 g

#### 《作り方》

- ① トマトは種をとってみじん切りにする。
- ② ぎょうざの皮にチーズ、①を等分に乗せ、桜えびとコーンをちらす。
- ③ ホットプレートに②を重ねないように並べ、鍋はだから水大さじ 1～2 を入れてふたをし、焦がさないように 2～3 分蒸し焼きにする。