

すてるのまって!

野菜の皮やヘタにも栄養たっぷり♪



野菜や果物には、緑、黄、赤・・・などさまざまな色がありますね。実は、その色には「フィトケミカル」という体にうれしい成分が含まれています。

フィト=『植物』、ケミカル=『化学成分』という意味で、野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる機能性成分のことです。

機能性成分は、免疫力を高めてくれたり、老化を抑制したり、肥満を予防してくれたり、**健康に元気に生きるための手助け**をしてくれます。

抗酸化作用で有名なポリフェノールもこのひとつです。野菜や果物の色で見分け、いろいろな色の野菜や果物を食べることで、効率的に体にうれしい栄養素をとることができます。

彩りを意識した食卓にすると、心も満たされて、体も元気になるなんてうれしいですね♪



野菜がいたむ前に!

冷凍保存をしてみよう!

ほとんどの野菜は、冷凍保存することができます。

特に、きのこ類は冷凍保存するとうま味がアップするので、新鮮なうちにほぐしてから冷凍することをおすすめします。



①好きなきのこをほぐす



②保存袋に入れて空気を抜き冷凍する
(約1か月保存OK)

市公式SNSで食育情報やレシピを発信中!!

「毎月17日は減塩の日!」
「毎月19日は食育の日!」

みてね♪



食品ロスを減らそう! 親子クッキング

2023.10.1(日)中央公民館 料理実習室

Cooking メニュー

- かぶの葉っぱふりかけ (古代米ごはん)
- お弁当のおかずにも☆野菜いり肉団子
- パスタいりミネストローネ
- ふわふわさつまいも団子

一人あたりの栄養価
(ご飯110g、おやつの子を含む)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 607kcal |
| たんぱく質 | 24.6g |
| 脂質 | 15.0g |
| 食物繊維 | 6.1g |
| カルシウム | 123mg |
| 食塩 | 2.5g |

～栄養価は目安です～

かぶの葉っぱふりかけ (古代米ごはん)



作りやすい分量 (4人分)

- ・かぶの葉 (4~5個分) 80g
- ・ごま油 小さじ1
- ・かつお節 6g
- ・塩 ひとつまみ
- ・しょう油 小さじ1/2

作り方

- 1 よく水洗いしたかぶの葉を小さめに切る。
- 2 フライパンに1を入れ、ごま油を回しかけて中火にかける。
- 3 2がしんなりしてきたら塩としょう油で味付けし、水分がなくなったら火を止めてかつお節を混ぜて出来上がり。

仕上げに白いりごまを入れてもおいしい！
炒めるときにしらすを入れるとカルシウムもたうぶりとれる！

ふわふわさつまいも団子



作りやすい分量 (20~30個分: 1人5個位)

- ・さつまいも 小1本 (250g)
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・白玉粉 100g
- ★きな粉 大さじ3
- ★さとう 大さじ2 (さとうの種類はお好みで)
- ★塩 少々

成長期にとりたい
たんぱく質が豊富なおやつ♪

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて水から茹でて熱いうちにつぶす。(皮はベジブロスに使う)
※電子レンジ加熱でもOK: 目安...500wで約5分
- 2 ボールに材料を全部入れてよくこねて、団子に丸める。
- 3 沸騰したお湯で2を入れ、うき上がってきたら約1分ゆでて冷水にとって冷ます。水気を切って★をまぶして完成!



お弁当のおかずにも☆ 野菜いり肉団子



作りやすい分量 (約12個分)

- ・合いびき肉 300g
- ・型抜きした人参の外側 12枚
- ・ピーマン上(種の部分) 2個分
- ・塩 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1
- 酢、しょうゆ、さとう 大さじ各1
- ◎水溶き片栗粉 適量

作り方

- 1 人参は皮付きのまま1cm幅の輪切りにしてゆでる。冷めたら型抜きをして、外側の人参を小さめに切る。(型抜きした人参はスープに入れる。)
- 2 ピーマンは横に上から1/3に切る。上1/3を種ごと小さめに切る。(下半分は切ってスープに使う。)
- 3 ボールや袋に材料を全部入れてよくこねる。
- 4 12等分にして丸めてフライパンに並べ、油をひいて弱火で7分、ひっくり返して弱火で約7分蓋フタをして焼く。合わせておいた●をからめて◎でとろみをつけて完成!

ゆでておくと型抜きしやすいよ♪



種も肉団子にまぜるよ♪



パスタいりミネストローネ



作りやすい分量 (4人分)

- ・人参 (型抜き) 12枚
- ・ピーマン下 (種以外) 2個
- ・かぶ 2個
- ・コーン 40g
- ・パスタ 40g
- ◎ベジブロス 800cc
- ◆コンソメ 小さじ2
- ◆ケチャップ 大さじ2

- 1 ピーマンは1cm角に切る。かぶの皮をむき1cm角に切る。(皮はベジブロスに使う。)
- 2 ベジブロスを加熱し、1を入れて5分煮る。パスタを手で折って加え、さらに4分煮る。(使うパスタの加熱時間を目安に煮る。)
- 3 煮えたら、コーンと◆を入れて完成!

ベジブロスに使った皮を
切って入れて一緒に食べてもgood!

レベル★

初級編

おうちで食品ロスを減らそう！



1 野菜のだし「ベジブロス」に挑戦！

普段すててしまう野菜の皮や芯を両手いっぱい分（250g位）冷凍保存などで保存しておき、水1Lで煮出す。

【料理例】みそ汁、スープ、麺料理などの汁に使う

色々な野菜の皮を組み合わせるとおいしさアップ♪



2 野菜の切り方を工夫しよう！

人参のヘタは

くり抜く



なすのヘタは

えんぴつ削りのように切る



ごぼうやレンコンの皮はアルミホイルを丸めたものでこする



3 おうちそうじに野菜の皮を使おう！

- ◆じゃがいもの皮 …せっけんのような働きをする成分「サポニン」が皮の内側の白い部分に含まれる。
- ◆大根の皮 …たんぱく質、でんぷん分解酵素「ジアスターゼ」が含まれる。

そうじの方法

- ☑シンクやコップ、お風呂のかがみなどをぬらして皮の内側でなでるようにみがく。水あかやくもりが取れる。
- ☑やかんや鍋に一個分の皮を入れて2～3分沸騰させると湯あかがとれる。



レベル☆☆

中級編

きみはどのレベルならできそうかな？



1 野菜くずのリメイク料理に挑戦！

- ・『野菜の皮のポン酢漬け』や『きんぴら』にアレンジする。
- ・『細かく切った野菜くずをお好み焼きや卵焼き』に入れる。



10/19 食育の日に レシピアップ予定♪

2 買い物を工夫しよう！

- ・冷蔵庫の在庫を確認してから買い物に出かける。
- ・『まとめ買いがお得』につられずに、必要な分だけ買う。
- ・購入の際は『手前どり』を心がける。（すぐに使うものは手前からとる）



レベル☆☆☆

上級編

1 リボベジ（再生野菜）に挑戦！

- ・豆苗（とうみょう）は根を水にひたしておくと約一週間でまた収穫できる。夏場は1日2回は水を交換しよう。
- ・人参や大根のヘタを2～3cm程度余裕をもって切る。
- ・小ねぎなど、根のある野菜は3～4cm程度余裕をもって切る。⇒容器に水を入れて育てる。 ※毎日水を変える。直射日光は避ける。 ※伸びてきた野菜は必ず加熱して食べる。 ※根本などにカビが生えたら中止する。



2 生ごみでたい肥づくりに挑戦！

たい肥をつくる容器をコンポストと呼ぶ。『段ボールコンポスト』や『トート型コンポスト』などがある。作ったたい肥は、畑などに再利用！



コンポスト

やさいの皮も使っているよ！

炊き込みご飯/魚のタルタルソース/すまし汁/カップむしパン

【炊き込みご飯】

| | |
|-----------|------|
| ・米 | 2合 |
| ・ひき肉 | 100g |
| ・しいたけのじく | 40g |
| ・人参(皮つき) | 20g |
| ・ごぼう(皮つき) | 40g |
| ■酒 | 大さじ1 |
| ■しょうゆ | 大さじ1 |
| ■みりん | 大さじ1 |

- 1 米は洗って分量の水に浸しておく。野菜は皮ごと食べやすい大きさに切る。ひき肉は■の調味料をなじませておく。
- 2 米に野菜とひき肉を調味料ごとに入れて炊く。



人参をすりおろしたら
ホットケーキミックスの生地と
まぜラップをせずに電子レンジで1分♪

【魚のピカタ〜ごまヨーグルトソース〜】

| | |
|--------|------|
| ・生鮭 | 4切れ |
| ・小麦粉 | 大さじ1 |
| ・卵 | 1個 |
| ・油 | 大さじ1 |
| ◎人参 | 10g |
| ◎玉ねぎ | 20g |
| ◆マヨネーズ | 大さじ1 |
| ◆ヨーグルト | 大さじ1 |
| ◆すりごま | 小さじ1 |

冷蔵庫にある調味料で
簡単ソース♪

- 1 鮭に小麦粉をまぶす。冷蔵庫に残っている野菜(◎など)を電子レンジで加熱し、冷めたら細かく切って溶いた卵と混ぜ、鮭にからめて油をひいたフライパンで両面焼く。
- 2 ◆を混ぜて1にかけて完成！

いろいろ野菜のお好み焼き



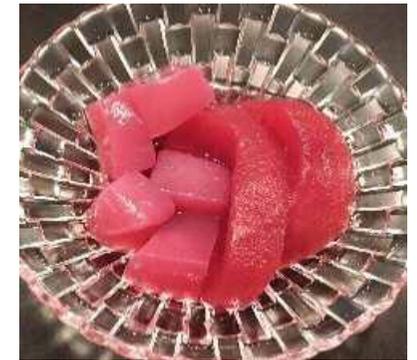
作りやすい分量(約2枚)

| | |
|--|-------|
| ・お好み焼き粉 | 100g |
| ・水 | 150cc |
| ・卵 | 1個 |
| ・冷蔵庫にある野菜の切れはし※ (長ねぎの青い部分、キャベツの芯など) | |
| ・家にある肉、シーチキンなど | |
| ・ごま油 | 大さじ1 |

- 1 冷蔵庫にある野菜を小さめに切る。
- 2 お好み焼き粉と水を混ぜる。(ダマがあってもOK)
- 3 切った野菜を入れて混ぜる。とき卵を入れてさっくりと混ぜる。
- 4 フライパンを熱くしてごま油をひき、3の半分の量を入れて両面焼く。焼けたらもう1枚焼く。

※大きめのタッパーにぬらしたキッチンペーパーをひき、
そこにあまった野菜を保存しておくとも新鮮に保てて便利です！

りんごとこんにゃくの ナタデココ風コンポート



作りやすい分量

| | |
|---------------------|-------|
| ・りんご(皮つき) | 1個 |
| ・板こんにゃく (あく抜き不要) | 1枚 |
| ◆さとう | 40g |
| ◆赤ワイン | 200cc |
| ◆レモン果汁 | 40cc |

- 1 りんごは洗って種をとり、皮付きのまま食べやすい大きさにくし切りにする。こんにゃくは1cm角に切る。
- 2 鍋に◆の調味料と材料を全部入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にして、フタをして約20分煮る。
※焦げないようにたまに様子を見る。(焦げやすいので注意！)
- 3 お好みで冷蔵庫で冷やして食べる。