

しょくいくこうざ

食育講座：冬野菜を使って

ふゆ やさい

つか

よぼう
カゼ予防

初めてのチャレンジ!!



にちじ へいせい ねん がつ にち ど
日時：平成30年12月15日（土）

ばしょ
場所：ふくちのち クッキングラボ

ほんじつ よてい ＜本日の予定＞

じかん 時間	ないよう 内容
	うけつけ 受付
5分 ^{ぶん}	カゼ ^{よほう} 予防するためには？
60分 ^{ぶん}	りょうりきょうしつ 料理教室 「ピザトースト」「クリームシチュー」
30分 ^{ぶん}	かいしょく 会食 & かたづ 片付け アンケート
	へいかい 閉会

＜メモ＞



《クリームシチューの作り方》



食材

分量(4人分)

とりにく 鶏肉	まい 1枚(200g)	みず ★水	500cc
じゃがいも	4コ	★コンソメ(固形)	1コ
にんじん	1コ	シチューの素	はこはんりょう 1箱半量
たまねぎ	2コ	ぎゅうにゅう 牛乳	400cc
だいこん	1/2コ(中)	あぶら サラダ油	おお 大さじ2
ブロッコリー	1/2コ150g	バター	おお 大さじ2
		しお・胡椒	しょうしょう 少々

- じゃがいもは4等分に切る。たまねぎはくし形に切り、にんじん・だいこんは乱切りにする。
- ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。
※500w電子レンジで3分してもよい。だいこんもレンジにかけておく。
- 鶏肉はひと口大に切り、しお・胡椒つけ、フライパンで軽く焼き色をつけ、取り出す。
- 鍋にバター大さじ1、油を中火で熱し、にんじん・だいこんを入れてサッと炒める。たまねぎを加えて炒め合わせ、じゃがいもを加えて、全体に油がまわるまで炒める。
- 4の中に★をくわえて、煮込む。
※じゃがいもに火が入るまで煮る。
- 5の中に、鶏肉を戻し入れ、牛乳・シチューの素を加えてトロミがでるまで煮て、最後にブロッコリー、バター大さじ1を加えて味を調える。
- 好きな容器に入れたらできあがり。

メニュー

★ピザトースト

★クリームシチュー



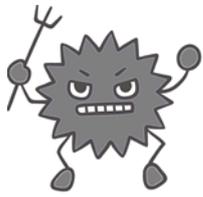
《ピザトーストの作り方》

しょうきざい 食材	ぶんりょう 分量 (2人分)
しょく 食パン	まい 2枚
ベーコン	まい 2枚
たまねぎ	1/4コ
ピーマン	1/4コ
ミニトマト	4コ
ピザソース(ケチャップ)	おお 大さじ2
とろけるチーズ	まい 2枚

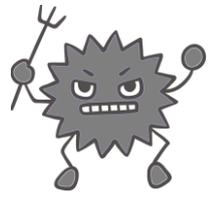


1. やさい あら
野菜を洗う。
2. ベーコンは1cm・たまねぎはうすぎり・ピーマンはほそぎり・ミニトマトは4つにきる。
3. しょく
食パンにピザソースをぬる。
4. くざい いがい
具材(ミニトマト以外)をフライパンでいためる。
5. うえ いた くざい
3の上に炒めた具材とミニトマトをトッピングして、チーズをのせる。
6. トースターで2~3ぶん焼く。(オーブン220℃で10~12ぶん)

★くざい
具材はいろいろアレンジしてみてくださいね!!



よぼう カゼ予防するためには？



- ・季節の野菜を多く取り入れた薄味の献立を通し、素材のおいしさを味わう。
- ・疲れた身体を回復し、病気への抵抗力をつけ、元気な身体にする。
- ・ビタミンやミネラルをふんだんに取り入れ、丈夫な身体作りをする。

かせ ちゅうい 風邪に注意!!

- ・良質なたんぱく質をとろう・・・ウイルスの感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作ってくれます。
- ・ビタミンA・・・鼻やのどなどの気管の粘膜を丈夫に保ってくれます。
- ・ビタミンB・・・身体のだるさや疲労感を回復してくれます。
- ・ビタミンC・・・免疫力を高めてくれます。

からだ あたた た もの た 身体を温める食べ物を食べよう!!

食べ物には、体を温める食べ物と冷やす食べ物があることを知っていますか？

温かい食べ物を食べて、身体の芯から温まりましょう！

からだ あたた た もの <身体を温める食べ物>

★冬が旬の野菜・・・ネギ・ブロッコリー

★土の中にできる野菜・・・しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ

★寒い地方でとれる果物・・・りんご・ぶどう・さくらんぼ・みかん

★塩辛い調味料・・・しお・みそ・しょうゆ

★赤・黒・オレンジ色の食べ物・・・赤身のお肉・赤身の魚・黒豆・あずき・黒砂糖・海藻・卵



た もの くふう さむ ふゆ あたた の き
食べ物を工夫して寒い冬を暖かく乗り切りましょう♪