

事業名	Let's try しっかり食べよう朝ごはん ～時短でバランスクッキング～		
実施日	2018年 2月22日(木)	関係機関 (団体)数	生活協同組合 おかやまコープ
実施時間	10:00～12:00	関係者数	12人
会場名	コープ倉敷北 調理室	参加者数	21人

事業の実施内容

<目的>

- ・朝食をバランスよく食べてもらうための学習と調理提案をする。

<調理内容>

- ・たまごたっぷりピザトースト ・みそ玉 ・クラムチャウダー ・おにぎり

<学習>

- ・バランスこまを使った学習

<工夫したこと>

- ・バランスこまを使って説明をしました。
- ・調理は、「まごはやさしいに」の食材が全部入るようなメニューを考えました。

<参加者の声>

- ・短い時間で何品もできてよかった。ぜひ、家でもつくってみたい。

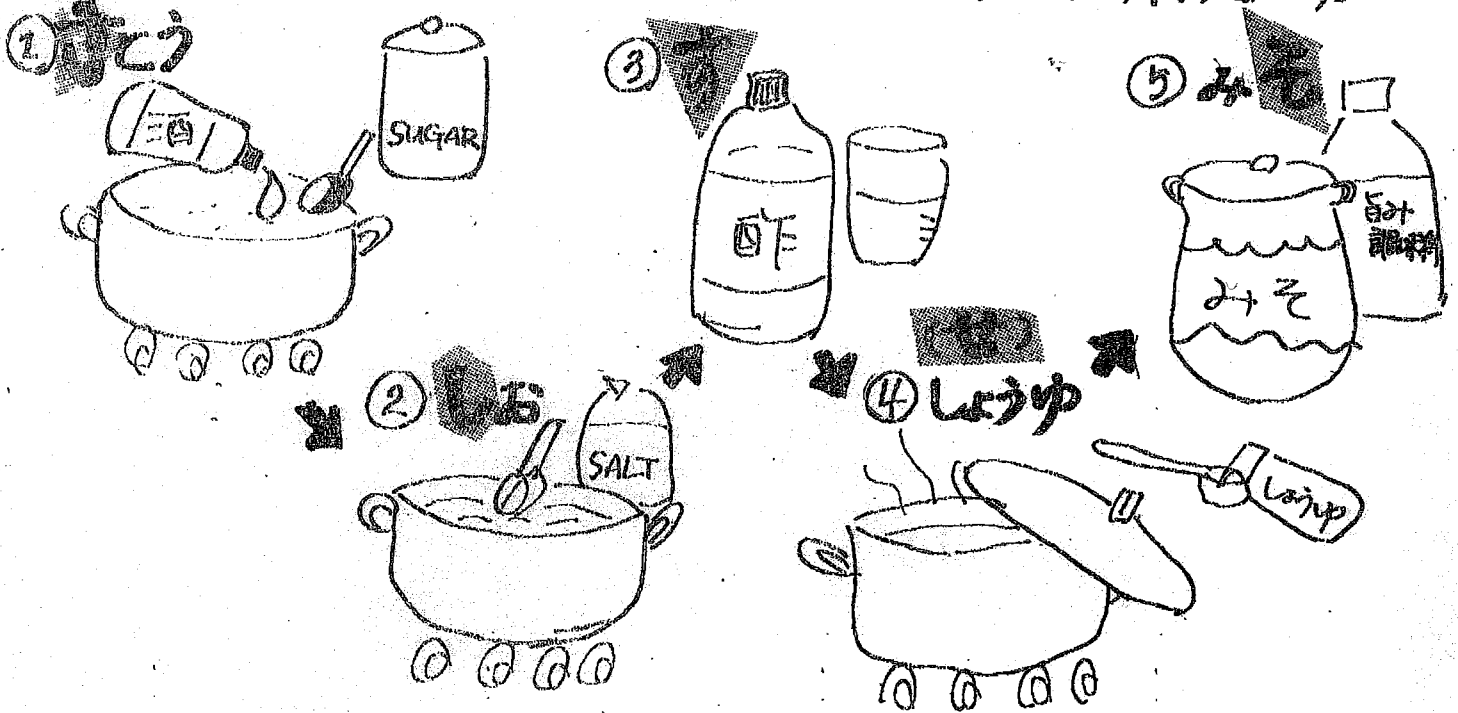
<写真>



煮物の基本は

# さ・し・す・せ・そ

ゆっくりと味を合ませたい料理には、調味料の性質をよく知ることが大切です。



- まめ (大豆)
- ごま (ごま)
- わかめ (わかめ)
- やさしい (野菜)
- さかな (魚)
- しいたけ (しいたけ)
- いも (いも)
- にく (にく)

きのうの食事チェック！










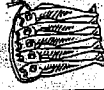


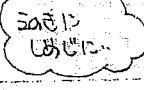

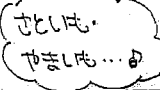
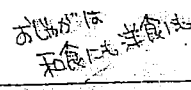
お豆腐のまめ食品
黒ごま・白ごま
ひじきなどの海藻類
菊の野菜 <small>いっほりどう!</small>
汁・小魚 <small>おまけ</small>
えのきやしめじなど キノコ類でOK
さといも・やまいも びわがも・さつまいも
牛肉・豚肉・鶏肉

ためしてみよう!!

# まごわやさしい! チェックシート

毎日バランスの良い食事によって大変!? ...

ちよと意識するだけで、けいさ簡単! できちゃうかも!! ということに、チェックしてみよう。

月 日 ( ) Feb.	月 日 ( ) Feb.	月 日 ( ) Feb.
まめ類・まめ食品	まめ 	まめ 
ごま類 植物性脂肪	ごま 	ごま  ごま油はOK!
わかめ類の海藻	わかめ 	わかめ 
やまい 	やまい 	やまい 
さかな... 小魚はOK!	さかな 	さかな 
しいたけ類 キノコ類	しいたけ 	しいたけ 
しいも 	しいも 	しいも 

ここからは自由に記入していい。(毎日のがんばりを記録やXニュー、ちよとくじけたりする理由)

この1週間  
がんばりましょう!

三日間は、頑張るぞ!  
がんばりましょう!

# ☆簡単クラムチャウダー☆

材料 (8人前)

乾燥ホタテ	1袋
アサリ 水煮缶	1缶
にんじん	1本
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	中1個
しめじ	1房
牛乳	800ml
コンソメ	1個
クラムチャウダーのルー	1箱
キャベツ	2枚
水	150ml

作り方

1. 乾燥ホタテを熱めのお湯で戻す。(砂糖を加えると良い。)
2. 野菜を1cm角に切る。(レンジでラップをして加熱すると時短になります。)
3. 厚手の鍋に、サラダ油を熱して、野菜を焦がさないように炒める。
4. 水、牛乳を加え、中火でかき混ぜながら加熱する。コンソメも加える。
5. 沸いたら、弱火で2~3分煮込む。  
いったん、火を止めてルーを割り入れて溶かす。
6. アサリとホタテを加え、再び弱火で約5分煮込んで出来上がり。

# ☆おにぎリ☆

レシピ

天むす風  
めんつゆ  
てんかす

中華風おにぎリ  
ねぎ  
ちりめん  
ごま油  
しょうゆ

作り方

- ① ボールにご飯を入れて、具材を全部混ぜる。
- ② 握る。

# ☆たまごたっぷりピザトースト☆

材料 (4人前)

食パン5枚切	4枚	マヨネーズ
ゆでたまご	4~5個	塩コショウ
ピーマン	適量	
玉ねぎ	適量	
ベーコンorノム	適量	
チーズ	適量	
ピザソース(ケチャップ可)		

## 作り方

- ① たまごをゆで、殻をむき、マヨネーズと塩コショウを加えて、つぶしながら混ぜる。
- ② パンを半分に切って、ポケットを作る。
- ③ ポケットに①を入れる。
- ④ パンの表面に、ピザソース(ケチャップ)を塗り、ピーマン、玉ねぎ、ベーコン、チーズをのせる。
- ⑤ トースターで焼いたら出来上がり!!

# ☆みそ玉☆

基本のみそ玉 8コ分

みそ 100g

顆粒だし 5-10g

又は

かつおぶし 2.5-5g

レシビ

お椀にみそ玉を入れ、お湯 150cc 入れて、出来上がり!!

## 具

乾燥したもの

わかめ、麦(庄内麦)、あおさ、油あげ  
小口切り青ねぎ、手まり麦  
とろろこんぶ、ごま

冷蔵 1週間  
冷凍 1ヶ月間