

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。

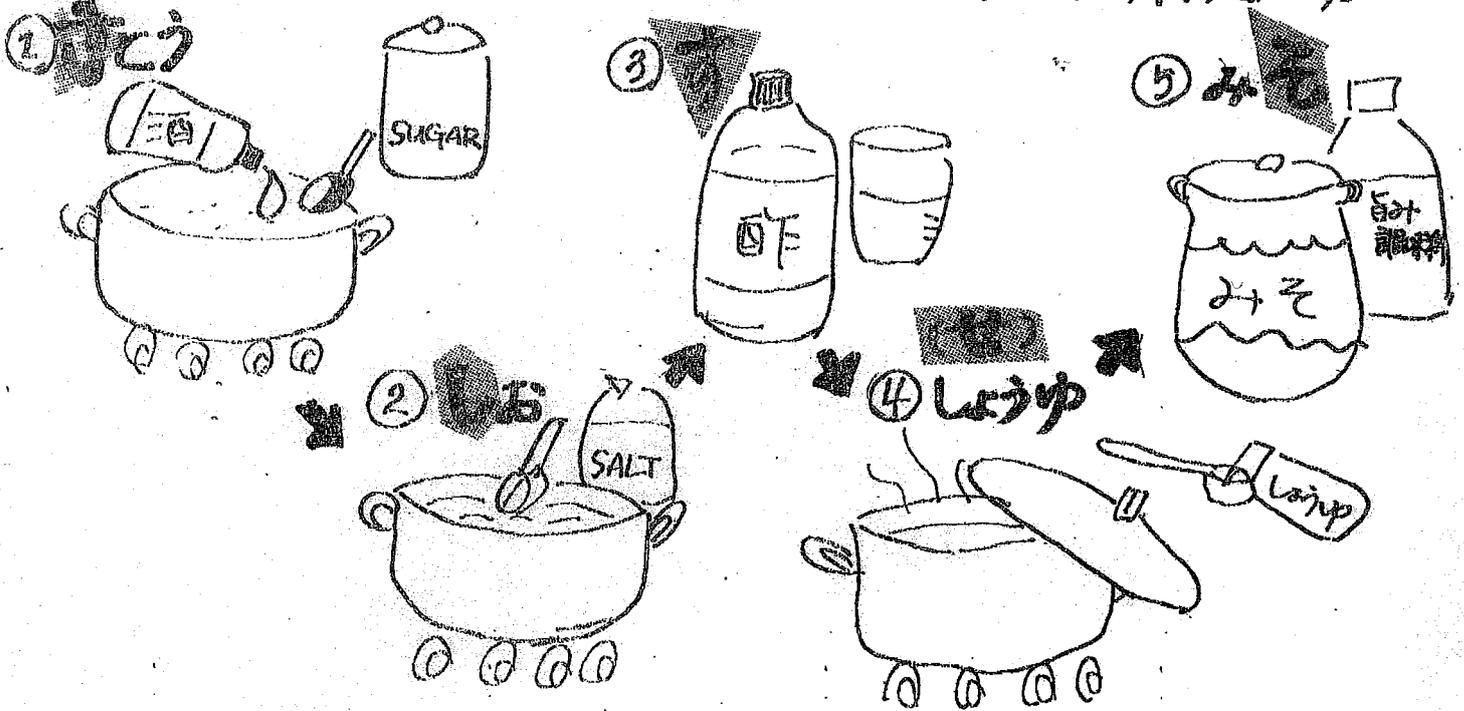
<写真>



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 (さかな)
- 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！

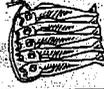
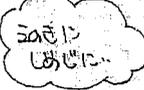
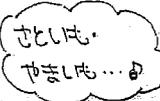
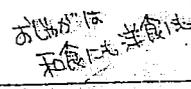
お豆腐のまめ食品
黒ごま・白ごま
ひじきなどの海藻類
菊の野菜 <small>いっほりどう!</small>
汁・小魚 <small>おまけ</small>
えのきやしめじなど キノコ類でOK
さといも・やまいも びわがも・さつまいも
牛肉・豚肉・鶏肉

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、簡単にできちゃうかも!! ということ、チェックしてみよう。

月 日 () 月	月 日 () 月	月 日 () 月
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
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... 小魚とOK!	さかな 	さかな 
しいたけ類 キノコ類	しいたけ 	しいたけ 
しも 	しも  さといも、やまいも...	しも  おじやがは、和食にも洋食にも

ここからは自由に記入してFさい。(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)

ここから1週間
がんばってみよう!

三日間は、頑張るぞ!
がんばるぞ!

☆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 ボールにごはんを入れて、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