

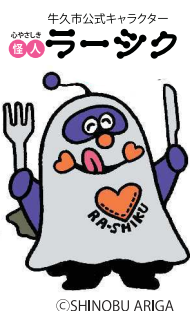
毎月19日は食育の日
おとなも子どもも
毎日食べよう！
朝ごはん

野菜のおかずをもう1品!!

うまみがじゅわーっとおいしい煮物

寒くなると甘味が増しておいしくなる大根をたっぷり使います。食べると鶏もも肉のうまみがじゅわーっとあふれてきます。家族みんなでアツアツの煮物を食べれば、からだも気持ちもあったかくなりますよ。

「少し大きすぎるかな」と思うくらい、大根や人参を大きく切ると“デパ地下のお惣菜”のようなおしゃれな一品になりますので、おもてなしにも是非どうぞ。



一口メモ

仕上げに、野菜や鶏肉の表面に味をつけるように調味料Bを加えて全体を大きく混ぜ合わせると、風味よく仕上がります。
大根の葉をゆでて添えると、彩りもきれいです。

材料 大人4人分

大根	600g	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	120g	みりん	大さじ1/2
鶏もも肉	300g	水	400ml
		しょうゆ	大さじ1
		みりん	大さじ1
		ごま油	小さじ1

作り方

- ①大根とにんじんは皮をむいて大きめの乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ②なべに大根、にんじん、Aを入れ、ふたをして始めは強火で煮る。煮立ったら中火にして、15分くらいゆっくりと煮る。
- ③②の野菜をなべの片側に寄せて、あいているところに鶏肉を入れふたをして強火で5分程、肉に火が通るまで煮る。仕上げにBで調味して出来上がり。

1人分 218kcal
このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・健康づくり推進課

食べるの大好き!! 元気キッズの合い言葉は

お・い・し・い・な

わからないことが
あったら
気軽に声を
かけてね!



牛久市子育て支援センター

お はよう、ごはんを食べましょう

朝ごはんは1日を元気に過ごすパワーのもと!
寝ている間に下がった体温を上げる役割もあります。

い いただきます、ごちそうさまをいましょう

食べ物そのものはもちろんのこと、食に関わる方々や料理をしてくれる方々のおかげで私たちは食べることができます。食べ物を大切に作る気持ちや作ってくれてありがとうの気持ちを大切にしたいですね。

し しっかり野菜を食べましょう

毎食あと一皿、野菜のおかずをプラスすると栄養バランスがグッと良くなります。
サラダなどの生野菜なら両手にいっぱい分、火を通した野菜(ゆでたり煮たり炒めたりしたもの)は片手分が1食分の目安です。

い ばらきの食べ物を味わいましょう

茨城県自慢の全国1位の農産物



※みつばや水菜も全国1位の野菜です

牛久市にも「かっぱだいこん」や「かっぱすいか」牛久産小麦粉「ゆめかおり」など、自慢の農産物があり、小中学校給食にも使用しています。

な かよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友達と一緒に食卓を囲み、その日のできごとを話したり、食卓におかずを並べて、みんなで食べるとおいしいですね。親から子どもへ食事のマナーを伝えるチャンスにもなります。季節のおいしいものを集めて、食事を楽しんでください。