

毎月19日は食育の日
「いただきます」と
「ごちそうさまは
感謝の気持ちの合言葉

意外なおいしさにびっくり!!

炊飯器でつくる里芋のピラフ

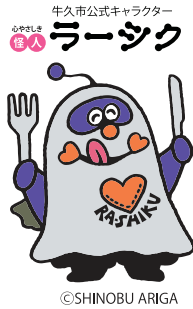
「お芋の煮っころがし」が定番の里芋で、洋風のごはん料理を作ります。

具材を炒めて、あとは炊飯器で炊くだけ、とってもカンタンです。

里芋はベーコンやしめじと相性抜群!!

里芋の新しいおいしさを発見できます。

是非、お試しください。



一口メモ

里芋の皮をむく時は、一度よく水洗いをして乾かしたものを包丁でむきます。濡れたままだと、「ぬめり」があるため、むきにくくなります。

材料 大人4人分

米	2合	酒	大さじ1
里芋	250g	コンソメ顆粒	小さじ1
ベーコン	40g	塩	A 小さじ1/6
しめじ	100g	こしょう	少々
		バター	大さじ1
		万能ねぎ	少々

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。

作り方

- ①米は洗って水に30分浸し、水気を切る。
- ②里芋は皮をむき2cm角、ベーコンは1cm幅に切る。しめじはほぐしておく。
- ③フライパンを熱しベーコンを炒め、脂がでてきたら里芋も加えて炒める。
- ④炊飯器に米と酒をいれ、2合までの目盛に合わせて水を加える。里芋、ベーコン、しめじ、Aの調味料を入れ最後にバターをのせて炊く。
- ⑤炊き上がったら、さっと混ぜて器に盛り、万能ねぎの小口切りを上に乗らす。

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!



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 ただきます、ごちそうさまをいしましょう

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 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よ。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。