



簡単に作れる朝食レシピ



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

recipe 1

子どもも喜ぶ♪コーン入り肉団子

1人分 229 キロカロリー

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

コーンの優しい甘さとしょうがの香りの相性抜群!! 食べやすい肉団子です。

ひき肉をまとめるつなぎには、一口分のごはんを利用していただきます。包丁を使わないメニューなので、お子さんと一緒につくってみませんか?

鮮やかなコーンの黄色がとても夏らしく、食卓が華やぐ一品です。



材料

大人4人分

豚挽き肉	200g	生姜(すりおろし)	2個
ホールコーン(缶詰)	120g	小麦粉	大さじ1
ご飯	50g	みりん	小さじ1
トマト	200g	醤油	小さじ1
		塩	少々
		サラダ菜	8枚
		ミニトマト	8個

作り方

- ①ボウルに豚挽き肉、Aを入れ、粘りがでるまでこね、さらにご飯を入れ全体を混ぜ合わせる。
- ②①を12等分してボール状に丸め、周りにコーンをしっかりとつける。
- ③蒸気の上上がった蒸し器に入れ、ふたをして7分ほど蒸す。
- ④皿に盛りつけ、サラダ菜とミニトマトを添えてできあがり。

一口メモ

コーンはしっかりと埋め込むようにつけるのがポイントです。コーンの代わりにミックスベジタブルを使ってもカラフルです。お好みでポン酢しょうゆや辛子醤油をつけてもよいでしょう。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

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!



牛久市子育て支援シンボルマーク

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。食べ物を大切にす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



メロン



れんこん



チンゲンサイ



ピーマン

※みつばや水菜も全国1位の野菜です



©SHINOBU ARIGA

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。



発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・健康づくり推進課 TEL 029-873-2111 (代表)

