

ご存知ですか？

小金井市食育ホームページ コガネイスタイル Koganei-Style

食育とは

「食に関する健全で豊かな
ライフスタイルを自ら選び、
実践する力を育てること」

小金井市では 2009 年より小金井市食育ホームページを開設し、食に関する様々な情報を提供しています。

市内の直売所や食に関する気になる情報を分かりやすく解説するコラム、野菜を使った簡単レシピも多数紹介。毎日の生活に、ぜひお役立てください。

URL : <http://www.koganei-style.tokyo/>

例えば こんな朝食提案！

洋食

巣ごもり玉子

内側に油をぬったキャセロールにほうれん草と細切りのベーコンを入れて真ん中をくぼませ、玉子を割り入れ塩を振り、チーズをまんべんなくのせ、マヨネーズとコショウをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

にんじんのポタージュ

ニンジン、ジャガイモ、玉ねぎは厚めの小口切りにし、玉ねぎが透明になるまで炒め、水を入れやわらかくなるまで煮る。粗熱をとってミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し、チキンブイヨンを加え、塩、コショウで味を整え牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。パセリは彩りで！

小松菜のナムル

小松菜は根っこを取りよく洗い、にんじんは千切り、モヤシは洗い、それぞれ茹でておき、混ぜておいたしょうゆ、お酢、豆板醤、ゴマ油に野菜を入れてあえ、白いりゴマをふって出来上がり。

豚肉とごぼうの混ぜごはん

ゴボウは小さめのささがきにして水に放ち、すぐに水気を切る。ニンジンは2cmの千切りにする。鍋にごま油を熱してしょうが、ゴボウ、豚ひき肉の順番に、中火でよく炒め、しょうゆ、みりん、酒を加えて混ぜ、さらにニンジンを加えて汁けがなくなるまで煮る。温かいごはん混ぜていただきます。

和食

みょうがの 即席味噌汁

みょうがと大葉は千切り、ねぎは薄切りにする。おわんに野菜とかつお節、味噌を入れて、熱湯を注ぎよく混ぜる。

忙しい朝の大事な時間。
もう一度、「朝食」について見直してみましよう。

忙しい朝でも少しの工夫で
バランスの取れた朝食をとることができます。
朝食向けの簡単レシピやアイデアは
「あれこれ食育ブログ」でも紹介しています。

