

春

のサラダを楽しむ！

暖かな陽ざしをあびて
活動的になる春に、旬の野菜を
たっぷりと楽しめる
サラダはいかが？

サラダをもっと
楽しむヒント！

* +タンパク質でこちそうサラダに

お豆腐や湯通したお肉、お刺身などでボリュームアップ！

* 茹で野菜でたっぷりと

根菜や山菜など、普段合わせない食材にもチャレンジ☆

* ドレッシングを手作り♪

素材がシンプルでも野菜摂取量アップ↑↑

玉ねぎすりおろし+ポン酢+オリーブオイル など♪

夏

満喫！

ひんやりごはん

暑くて食欲が出ない時は
食事からも「涼」を
取り入れる工夫をしてみてください

夏の「涼」をもっと
楽しむヒント！

* ピリ辛を楽しむ

七味や山椒など、いつもと違う香辛料で食欲増進！

* 冷蔵庫からテーブルへ、冷たいままいただく

煮物やスープを。冷たさを楽しめるのは夏ならでは♡

* 麺類のつけ汁 & つけ合せをひと工夫♪

野菜ジュースや梅干しをつゆで割れば新しい味わいに。
茹でた野菜やお肉などを添えてエネルギー補給も！



温野菜でも素揚げでも。
意外な組み合わせをどんどん楽しもう！

食の情報盛りだくさん！
小金井市食育ホームページ
<http://koganei-style.tokyo/>



ワンパターンに思われがちなつけ汁も
ちょっとしたアイデアでバリエーション豊富に☆

食の情報盛りだくさん！
小金井市食育ホームページ
<http://koganei-style.tokyo/>



秋

ならでは 炊込みごはん を炊込みごはん

栗やたけのこ、秋の野菜にたっぷりのきのこ！
炊込みごはんを活用して
秋の味覚を味わいつくす！

炊込みごはんを
もっと楽しむヒント！

* 野菜ひとつで

すりおろした人参とバター、焼いたネギと塩・・・
シンプルな組み合わせだからこそその味わいも楽しんで

* 調味料を変えて

カレー粉や柚子胡椒、ケチャップなどで一味違う仕上がりに♡

* 下ごしらえをショートカット！

具材は生のままでもOK！調味料と一緒に炊飯器で炊くだけ！

* 余ってもリメイクでまた楽しめる♪

おにぎりやドリア、リゾットにオムライスなどアイデア次第～♪

冬

のあったま〜る スープ

寒い寒いと縮こまっていたらもったいない！
あったかスープで
冬の寒さ対策も万全に！

スープをもっと
楽しむヒント！

* 効果をフル活用！

生姜、ニンニク、とうがらし。
体を温める効果が期待できる食材を使ってポカポカに♡

* たっぴり作ってリレーする

ポトフ → ミルクスープ → カレー など
素材を生かしたあっさり味に牛乳やカレー粉を加えて変化を

* ゆで汁や鍋料理の汁にはうま味がたっぷり♡

野菜やお肉のゆで汁や鍋料理の残り汁にはうま味がたっぷり！
捨てずにスープに、無駄なく活用！



余った煮物や炒め物を炊いたごはん
に混ぜる炊込みごはん風もおすすです

食の情報盛りだくさん！
小金井市食育ホームページ
<http://koganei-style.tokyo/>



からだが温まる素材の組み合わせで
朝からポカポカに♡

食の情報盛りだくさん！
小金井市食育ホームページ
<http://koganei-style.tokyo/>

