

市民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食を大切にする心を養い、健全な食生活を確立・実践できるよう、「食育情報レポート」を発信しています。明けておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？今年は無年です。無年は春が来て根や茎が生じて成長する時期と言われます。健康にのびのびと過ごしましょう。

レシピ紹介

離乳食教室（完全予約制）

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。
対象は4～6か月児の保護者です。

*3密を避けるため人数制限を行っています。お電話でご予約ください。TEL559-5116

大さじ1=15ml
小さじ1=5ml
1カップ=200ml



	材 料	1食分	作 り 方
かぶと鶏肉の煮物 (9～11か月頃)	かぶ	30g	①かぶ・にんじん・鶏肉は食べやすい大きさに切る。 ②かぶの葉は葉の部分を細かく切る。 ③だし汁に①②を入れ柔らかくなるまで煮る。仕上げに醤油を少々入れる。 ☆鶏肉は煮えたものを細かくきざむとしっかりと仕上がります。
	鶏肉	15g	
	にんじん	10g	
	かぶの葉	適量	
	だし汁	適量	
	醤油	少々	



食生活改善推進員協議会 定例会



12月は「お正月料理」のデモンストレーションを行いました。今回はその中から「高野豆腐の印籠（いんろう）煮」をご紹介します。

	材 料	4人分	作 り 方
高野豆腐の印籠煮	高野豆腐	4枚	<作り方> ①高野豆腐は水で戻して絞り、斜め半分に切る。切り口の中央に切りこみを入れ、袋を作る。 ②にんじんは皮をむきみじん切りにする。干し椎茸は水に戻してみじん切りにする。 ③豚ひき肉に②と片栗粉を加え粘りが出るまでよく混ぜる。 ④①に③の具を詰める。 ⑤鍋にAの調味料を入れ煮立ったら④を加え、落とし蓋をして弱火で20分位煮る。 ⑥器に盛り松葉ゆずを飾って出来上がり。 ☆だし汁に椎茸のもとし汁を加えると旨味が増します。
	豚ひき肉	80g	
	にんじん	20g	
	干し椎茸	4個	
	片栗粉	8g	
	Aだし汁	400cc	
	A薄口醤油	大さじ2	
	Aみりん	大さじ2	
	A砂糖	大さじ2	
	ゆずの皮	適量	
<一人分の栄養価> 煮汁4割残す エネルギー186kcal たんぱく質14.7g 脂質10.3g 炭水化物10.5g 食塩1.0g			



飾り切り～松葉ゆず～

料理の香りづけにいかがですか？

- ① 黄ゆずの皮を薄くむき取る。皮を裏返した状態で白い部分を切り取る。
- ② 皮を料理の盛り付けにあわせて細い長方形に切る。
- ③ 皮をアルファベットのN型に切る。（右図参照）
- ④ 両方の端を引っかけて交差させると「折れ松葉」の出来上がり。

このように
カット

