

※前半は2~3ページをご覧ください。

【つみっこ (神川食改バージョン)】

1人当たり 190kcal、食塩相当量 1.3g

- 【材料 (4人分)】
- 小麦粉 (地粉) ……120g
 - 水……………120ml
 - ごぼう……………1/4本 (40g)
 - 大根……………1/6本 (120g)
 - 人参……………1/2本 (80g)
 - 長ネギ……………1本 (100g)
 - 油揚げ……………1枚
 - だし汁……………1L
 - 酒、しょうゆ……大さじ1と1/2
 - 油……………適量

- 旬の食材や、おうちにある食材を入れて「自宅の味」を楽しんでください。
- 「つみっこ」は、1碗でしっかり栄養が摂れる料理です。(※下記参照) 肉類等を入れると、さらに栄養UP!



完成~~~~!!

Q、つみっこだけで栄養バランスはOK?

「ごはん・メインのおかず・やさい」をそろえるように食べると、自然と栄養のバランスが整います。

<p>ごはん</p> <p>米などの穀類・(芋類) ⇒炭水化物(糖質)を多く含む</p>	<p>メインのおかず</p> <p>肉・魚・卵・豆・豆製品 ⇒たんぱく質・脂質を多く含む</p>	<p>やさい</p> <p>野菜・海藻・キノコ類 ⇒ビタミン・ミネラルを多く含む</p>
---	---	---

↑写真は1食あたりの目安量です。(自分の手を使って考えます) まずは、それぞれを少しずつでも揃えるところから始めましょう。↑

A、今回のつみっこには…【小麦の団子(ごはん)、野菜類(やさい)】が入っていました。栄養がしっかり摂れますね。さらに、豆腐や肉類等(メインのおかず)が入ると栄養バランスはバッチリです!

詳しい作り方は動画でも紹介しています!

神川町の食材で簡単・おいしい・すぐできる! 今夜のご飯は「つみっこ」で決まり!

おいしい~~~!

【神川】レシピ・動画公開中! 【食育】

この冬は「地産地消」で「郷土料理」にチャレンジ! ぜひ作ってみてください!

おしまい

お子さんと作れる簡単レシピ 食生活改善推進員協議会レシピ集

調理室

かみじい、なつちゃん こんにちは。

つみっこ作りはとっても簡単よ!

①具材を切って
②煮込んで
③小麦粉を溶いて落とし入れる
3ステップ!

か、簡単だ…

こんにちは! 今日はつみっこ作りを一緒にお願いします!

神川町 食生活改善推進員協議会 福嶋さん 高橋さん 中里さん

つくってみよう!!

② 煮込む

アドバイス
ごぼうは先に少々の油と炒めると、風味が増してより美味しいです。

切った具材をだしとともに鍋に入れて、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。調味料を入れて味を整えます。

① 具材を切る

アドバイス
野菜はたくさん入れた方がだし(うま味)が出ておいしい。使いきれない野菜は、水気をしっかりと切って冷凍保存! 時短にもなります!

ゴボウはさがきにする。あとは具材の大きさをそろえて切る。

ぐつぐつ煮込む…

アドバイス
水が多いと柔らかく、少なくて手でこねるくらいのものなら、歯ごたえのある団子に仕上がります。

今日は、スプーンですくえるくらいのかたさに溶いて、スプーンで入れてみましょう。

③ 小麦粉を溶いて落とし入れる

おなかすいたな…