



# まめなかばなっせん

発行：郡上市  
編集：関保健所管内  
行政栄養士研究会

今月のテーマは **かぼちゃ・きのこ** です！



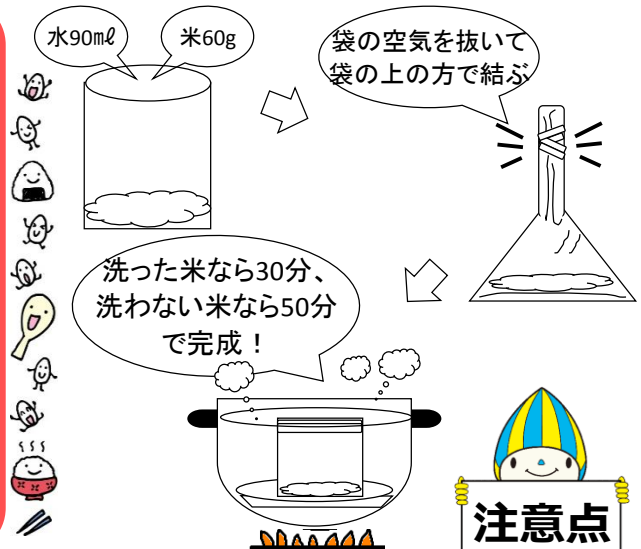
## 9月1日は防災の日 災害に備えてパッキングクッキング

パッキングクッキングとは、材料と調味料を耐熱ポリ袋に入れ、湯せんで加熱する調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば、簡単な食事を作って食べることができます。

### オススメポイント

- ひとつの鍋で同時に多くの料理が作れる
- 1～2人分を作ることができ、嗜好やアレルギーに対応できる
- 少ない調味料で味付けができる
- 湯せんの湯は何回も使えるので、水を節約できる
- 袋のまま器に入れば、洗い物が出ないので後片付けが簡単

### ご飯の炊き方



- 袋は高密度ポリエチレン、耐熱温度120℃、食用と表示してあり、半透明なものを選ぶ
- ポリ袋内の空気はよく抜き、上部で口を結ぶ
- 鍋で調理する場合は、鍋底にポリ袋がつかないようにお皿を敷く

不安でいっぱいの災害時は、**食べ慣れたいつもの味が安心感**につながります。

パッキングクッキングなら、簡単にいつもの食材でいつもの味が作れます。



### 郡上市の食育

#### お彼岸

お彼岸にお供えする和菓子は、季節によって呼び名が変わります。春のお彼岸の頃は牡丹（ぼたん）が咲く季節なので「ぼたもち」と呼び、秋のお彼岸の頃には萩（はぎ）の花が咲くので「おはぎ」と呼びます。おはぎのあんこの原料である小豆の赤色には災難から身を守る効果があるとされています。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつじ 健康課

TEL 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

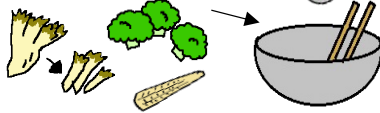


## ◎主菜：焼き野菜と鶏肉の粒マスタードサラダ（4人分）

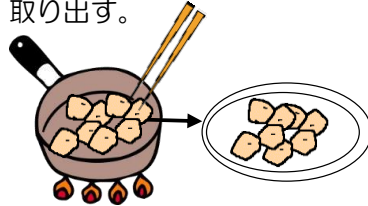
**粒マスタードドレッシング味で！**

ブロッコリー	240g
まいたけ	180g
ヤングコーン	80g
オリーブオイル	大さじ1
鶏もも肉	320g
A 食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
プレーンヨーグルト	90g
B 粒マスタード	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1

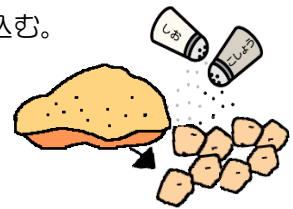
① まいたけは大きめの一口大に裂く。② 鶏肉は余分な脂肪を取り除いてブロッコリーは茎を長めに残したまま小房に分け、縦半分に切る。ボウルに、まいたけ、ブロッコリー、ヤングコーンを入れ、オリーブオイルをまぶす。



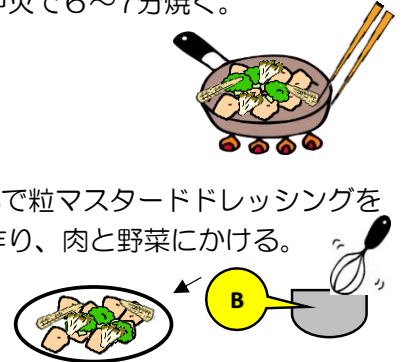
③ フライパンを中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、皮がパリッとするまで焼く。裏返してさらに2分程度焼き、取り出す。



④ フライパンの余分な油を取り除き、①を入れ、ときどき返しながら、中火で6～7分焼く。



⑤ Bで粒マスタードドレッシングを作り、肉と野菜にかける。



（ひとり当たり）

エネルギー	273kcal
たんぱく質	20.7g
カルシウム	66mg
食物繊維総量	5.0g
食塩相当量	1.5g

## ◎副菜：かぼちゃの煮物（4人分）

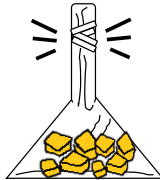
**ポリ袋を使って、パッククッキング**

かぼちゃ	360g
A しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
水	大さじ1

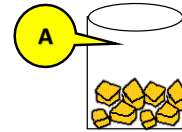
① かぼちゃは3cm角位の大きさに切る。（1人分3切れ）



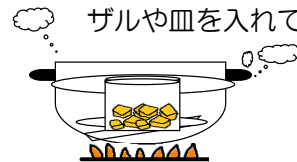
③ 袋の空気をしっかり抜き、袋の上部でしぼる。



② ポリ袋に、かぼちゃとAを入れる。



④ 沸騰した湯に、ポリ袋を入れ、そのまま25分程度煮る。  
※鍋の底に袋がつかないように、ザルや皿を入れて置く。

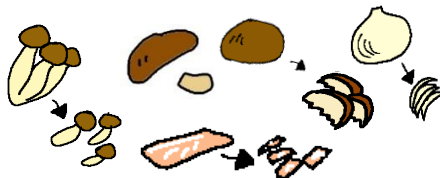


**きのこの洋風スープ**

## ◎副菜：きのこのスープ（4人分）

しめじ	100g
生しいたけ	30g
玉ねぎ	100g
ベーコン	32g
コンソメ	1個
水	3カップ
食塩	ひとつまみ
こしょう	少々

① しめじは小房に分ける。しいたけは石づきを取り、千切り。玉ねぎはうす切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。



② 鍋に①の材料とコンソメ、水を入れて煮る。



（ひとり当たり）

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.3g
カルシウム	5mg
食物繊維総量	1.6g
食塩相当量	1.0g

③ 具材が煮えたら、塩とこしょうで味を調える。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を  
インスタグラムに  
「#ぎふ野菜ファースト」を  
つけて投稿してね☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は196g！



