

こうぎ 講座当日のレシピ

* おにぎりは好きな具材で作ろう！
時間がなければごはんでも OK。
こうぎとうじつ こうぎ かいし
講座当日は、講座の開始前にごはんを先に
た炊いておいてね。

三田市健康増進課

黄色	おにぎり
緑色	みそ汁、ピーマンの丸ごと煮
赤色	みそ汁



作り方動画

ベジブロス

材料	
野菜の切火ず	300g(両手にいっぱい)
水	1リットル
酒	小さじ1

〈下準備〉

⇒ 玉ねぎやにんじんの皮、ピーマンのたねやヘタ、トマトのヘタ
長ネギの青い部分などがオススメ☆

〈作り方〉

- ① 野菜の切火ずをよくあらう。(冷凍前れいとうにあらっていればあらわなくてもよい)
- ② なべに野菜の切火ず、水、酒を入れ、ふつとしたら弱火で20分になる。
- ③ 火を止めて、ザルで野菜をこす。***ヤケしないよう気を付けて！**

キャバツやブロッコリーのしんなどアブラナ科のお野菜や、キュウリのヘタ、ゴーヤのワタとたね、しゅんぎくは苦味やにおいが強くなってしまうことがあるよ。当日は、それ以外の野菜だけで300g集まったら、これらの野菜は入れなくてもOK！

緑色



作り方動画

赤色 ベジブロスでみそ汁

材料	一人分	二人分
とり肉(*)	30g	60g
なす(*)	20g	40g
しめじ(*)	10g	20g
ベジブロス	150ml	300ml
みそ	9g	大さじ1
細ねぎ	1g	2g

〈下準備〉

⇒ 一口大に切る
⇒ 食べやすい大きさに切る
⇒ 手でほぐす
⇒ なな斜め細切りにする

みそ汁に入れる具材(*)は、好きなものを入れてね♪ただし、赤色の食べ物と緑色の食べ物の両方を入れるようにしましょう！前日に一口サイズに切っておくと、当日の調理がスムーズだよ☆

〈作り方〉

- ① なべにベジブロスを入れ、中火かねつで加熱する。
- ② ふつとしたベジブロスに、具材(とり肉、なす、しめじなど)を入れ、火がとおるまでになる。
- ③ みそを小皿に少なめの汁でとかし、なべに入れて火を止める。
*みそを入れたあとはふつとさせないように注意！

- ④ おわんに入れ、ねぎをちらす。

緑色

ピーマンの丸ごと煮



作り方動画

材料	一人分	二人分
ピーマン	70g	4~5個(1袋)
A	濃口しょうゆ	4g
	みりん	4g
	水	100ml
かつおぶし	2g	4g(小袋1袋)

〈下準備〉

⇒ よくあらって、手でぎゅっとつぶす
⇒ ピーマンが水から少し出るぐらい。なべの大きさによって水の量はかわるよ！

〈作り方〉

- ① なべにピーマン、Aの調味料ちようみりよう、かつおぶしを入れる。
- ② 中火で15~20分にて、くったりしたら、うつわにもり付ける。

★黄色の食べ物★

米、パン、めんなどの、からだを動かす食べ物

★赤色の食べ物★

肉・魚・大豆・卵などの、からだを作る食べ物

★緑色の食べ物★

野菜、きのこ、海藻かいそうなどの、からだの調子を整える食べ物