



1月

こんにちは、栄養士です！

こちらは、区ホームページ
「就学前のお役立ち情報」
でご覧いただけます。→



年末年始は楽しいイベントやお休みがたくさんあり、生活リズムが崩れやすくなりがちです。生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本となります。今回は「簡単朝ごはんレシピ」をご紹介しますので、ぜひお試しください。

簡単朝ごはんレシピ

～子ども1人分（大人は1.5～2倍量）～

●納豆ねばーる丼●

- 冷凍ほうれん草 25gを電子レンジで加熱し刻む。
- 納豆(タレ付)1/2パックに①を混ぜる。
- ②をごはんにのせたら出来上がり！



●野菜ちょい足しコーンスープ●

- ミックスベジタブル 15gを器に入れレンジで加熱し、即席のコーンスープとお湯を入れ混ぜたら出来上がり！



旬のはくさいをおいしく食べよう



白菜は、95%が水分ですが、ビタミンやミネラル等、様々な栄養素を含みます。加熱すれば、たっぷり食べられます。

葉酸
貧血予防

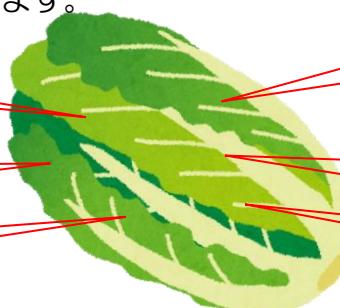
カリウム
むくみ・高血圧予防

カルシウム
骨や歯を形成する

ビタミンC
風邪予防・コラーゲンの生成

ビタミンK
カルシウムの吸収を助ける

食物繊維
腸内環境を整える



今月は「白菜のすきやき煮」のレシピをご紹介します



～材料～（おとな2人分）

豚こま	100g
サラダ油	小さじ1(4g)
白菜	中葉2枚(160g)
にんじん	1/4本(30g)
えのきたけ	1/2袋(50g)
葉ねぎ	少々
焼き豆腐	1/3丁(100g)
春雨	8g
だし汁	1/2カップ(100g)
白砂糖	大さじ1弱(7g)
しょうゆ	大さじ1弱(15g)

～作り方～

- 白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけは食べやすい長さに切る。
- 葉ねぎは小口切り、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、春雨は湯で戻し食べやすい長さに切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚こま肉を入れ炒め、火が通ってたら①の白菜・にんじん・えのきたけを入れ、だし汁と白砂糖・しょうゆを入れ煮る。汁気が出てきたら②の焼き豆腐・春雨を入れ煮含め、葉ねぎを加え一煮立ちさせたら出来上がり！



おうちでも ひと口目は 野菜 から

クリックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。ぜひ、作ってみてください！→



足立区



SENJU JUKU
400th
since 1625