



# 竹鶏かわら版

7月(14号)

最近、庭にとっても沢山の花が咲いています。その中でもやはり目に留まるのは、バラの花かな?きれいですよね~!家の裏の畑に咲いてました。ここは通称『つやこガーデン』一年中色々な花が咲いています。花好きなお客さんは、時々貰っていったりしてとても喜んでます。花はみんなを楽しませてくれますからいいですよ〜。



## ● バランス食事の合言葉 「孫わ優しい」?

バランスのとれたおかずの基本は「マゴワヤサシイ」と覚えてみましょう。マ…豆類/ゴ…ゴマなどの種実類/ワ…ワカメなどの海藻類/ヤ…野菜類/サ…魚などの魚介類/シ…シイタケなどのキノコ類/イ…イモ類。これらの食材を取り入れることで、日本人に必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。他の食材を摂ってはいけないというのではなく、これらの食材を積極的に、単品ではなく多くの種類を少量ずつチョイスすることが大切なのです。「マゴワヤサシイ」食材を基準に、バランスの良い食事を楽しみましょう。

注よす題題おやも述とれると国をに切ーし目のと康在育なめに行1一  
目りもをこ、べあなこ豊民実わな食た的実、で及の人、関さ7食  
度、法、改る食榮らりけとかの現た判育。と現豊文び推間国すれ年育  
がま律盛善、生養れ、れをな心すつ断は食しにか化将進性民のた7基  
高す化りし生活バて食ば旨人身るて力、育て寄での来ををの基法月本  
ままさ込よ活のらい育なと間のこ健を食基、与活なに課育健本律1法  
つすれまう習乱ンまのらし形健と全養に本つす力国わ題む康理で5  
て食たれと慣れスす方なて成康にない関法くるあ民たとたと念す日は  
い育こてい病等の。向い、にのよ食、すにらこるのるしめ、を、よ  
まへというのか崩他性。行資増り生るはれと社生、豊定食り平  
すのにま課問られにが、わす進、活涯適、まを会活健現食か、育施成

★食育基本法とは?



## 納豆をふんわり和風オムレツに仕上げます 納豆味噌オムレツ

### ◇作り方

- ①油に、おろしニンニクを加えて、ガーリックオイルを作っておく。白ネギは2mm幅の薄い輪切りにする。大葉は縦2等分に切ってスジを取り除き、1cm幅のざく切りにする。
- ②ポウルに納豆を入れてよくかき混ぜ、糸がひいてきたら、白ネギ、田舎味噌、だし汁を加えて、全体が均一になるまで混ぜる。
- ③(2)を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで1分間加熱する。電子レンジから取り出し、大葉を加えて混ぜる。
- ④別のポウルに卵を割りほぐし、牛乳としょう油を加えて混ぜる。混ぜたら(3)を加えて、軽くほぐす適度に混ぜ合わせる。
- ⑤温めたフライパンに(1)のガーリックオイルをひき、十分にフライパンが温まったところに(5)を一度に流し入れる。
- ⑥フライパンを動かしながら、菜箸を使って大きくかき混ぜ、フチをたたんで返し、きれいに形作る。大皿に盛り付け、食べるときに取り分ける。

### 【材料】4人前

- 竹鶏物語卵…2個
- 田舎味噌…大さじ1
- 牛乳…大さじ1
- だし汁…小さじ2
- しょう油…小さじ1/4
- 油…小さじ2
- 納豆…2パック(100g)
- おろしニンニク…適量
- 白ネギ…30g
- 大葉…2枚

120 kcal