

忙しい朝の味方。
パンやおにぎりと一緒にバランス良く
グリーンスムージー

材料 (4人分)

調理時間(目安): 5分

- 小松菜…………… 3株(160g)
- バナナ…………… 3本(320g)
- A牛乳…………… 1カップ強(240cc)
- グラニュー糖…………… 大さじ1と1/3(16g)
- 水…………… 適量

作り方

- ① 小松菜は洗い、生のままざく切りにする。
- ② ①とAをミキサーにかける。
- ③ お好みで最後に氷を加え、ミキサーにかける。

★グラニュー糖はバナナの

ワンポイント

甘さによって調整しよう。

★小松菜の代わりに果物や、枝豆・
ゴーヤなど季節の野菜をお好みで。



1人分栄養価
●エネルギー
130kcal
●食塩相当量
0.1g

トマトのおいしさ再発見

ミニトマトのコンポート

調理時間(目安): 15分

材料 (4人分)

- ミニトマト…………… 中12個(120g)
- 砂糖…………… 1/2カップ弱(60g)
- 水…………… 1カップ(200cc)
- レモン汁…………… 小さじ2(10cc)
- ミントの葉…………… 適量

作り方

- ① トマトは湯むきにする。
- ② 鍋に砂糖と水を入れて少し煮詰め、
①を入れて5分ほど煮る。
- ③ ②を火から下ろし、レモン汁を加える。
冷めたら器に盛り、ミントの葉を飾る。

ワンポイント

★湯むき…鍋に水を沸騰させ、トマト
を5秒ほど入れてとり出す。冷水に
つけて皮をむく。



1人分栄養価
●エネルギー
67kcal
●食塩相当量
0.0g



おはよう☀朝ごはん
料理講習会



朝ごはんの大切さを学ぶ

子どもたちの望ましい基本的な生活習慣を向上させるとともに、地域社会全体で家庭の教育力を支えようと、平成19年度より地域コミュニティ協議会と新潟市生涯学習センター・各地区公民館の協働で「おはよう朝ごはん料理講習会」を行っています。

講習会では、食生活改善推進委員の協力のもと、「レシピ集」を使った調理実習や朝ごはんの大切さについてのミニ講話などを実施しています。



おなががすくと
集中できないから、
毎日しっかりと朝ごはんを
食べたいと思いました。



みんなできょうりょくして
おいしいごはんを作れて
よかったです!



こどもと一緒に
教えていただき、
大人も勉強になりました。
とても楽しかったです。

食生活改善
推進委員とは…

食を通じた健康づくりのボランティア。食育アドバイザーとして子どもから高齢者まで、地域に根差した食育活動を推進し、地産地消の推進と郷土料理の継承にも取り組む。愛称ヘルスマイト。