

親子で作ろう！
「食育レシピ」

栄養たっぷり☆

小諸市食生活改善推進協議会が
おススメする



『野菜たっぷり肉豆腐』

今回は、小諸市食生活改善推進協議会の伝達講習から
レシピを紹介します。

▶野菜たっぷり肉豆腐【作り方 (4人分)】

- ①ごぼうは、ささがきにして水にさらす。しいたけ、ニンジン
は薄切り、ニラはざく切りにする。
玉ねぎ、にんにく、しょうがは
みじん切りにする。豆腐はよく
水を切って角切りにする。
- ②合わせだれをつくる。倍量の水
で溶いた片栗粉をつくる。
- ③フライパンに油を入れ、にんに
く・しょうが・豆板醤を入れ炒
める。香りがでたら、ひき肉を
入れて炒め、色が変わったらず
玉ねぎ、ごぼう、にんじん、しい
たけを加えてよく炒める。
- ④③に合わせタレを加え、煮立っ
たら豆腐を加えて2～3分煮
る。最後にニラを入れ、ひと煮
立ちさせる。
- ⑤水溶き片栗粉を加え、とろみが
ついたらごま油を加えてさっと
混ぜて、できあがり。

豚ひき肉 70g
木綿豆腐 1/2丁
玉ねぎ 1/2個
ごぼう 15g
人参 15g
しいたけ 2個
ニラ 1/2束
サラダ油 小さじ1
にんにく 少々
しょうが 少々
豆板醤 小さじ1/2
片栗粉 小さじ2
ごま油 小さじ1
《合わせだれ》
水 80cc
酒・しょうゆ・みそ・砂糖
各小さじ1
鶏ガラスープの素
小さじ1

健康に関わる様々な学習を
行い、食を通じた健康づく
りを地域で推進するボラン
ティア団体です☆
私たちと一緒に活動してみ
ませんか。

☒ 健康づくり課
保健予防係



昆虫写真家

海野和男の小諸日記



リンゴの花とミツバチ

5月の声を聞くと、そろそろリンゴの花が満開になる。最近はやかな年だと、4月下旬に満開近くなることもあるので、小諸も暖かくなっているのだと思う。

困ったことにリンゴは同じ木の花粉では受粉しなかったり、陸奥など、品種によっては、同じ品種の花粉では、他の木の花粉でも実を实らせにくいものさえあると言う。

そこでリンゴ園では、他の品種のリンゴを混植したりする。風でも受粉するけれど、主に受粉をにうのはハチの仲間だ。リンゴ農家ではマメコバチやミツバチを使って、自然に受粉させるところも多い。ミツバチはリンゴの花が大好きだが、一度花に来ると、そこを覚えて、次々と同じ木の花を訪れるから、あまり効率が良くないかもしれない。マメコバチやマルハナバチの方が気まぐれだから、受粉に向いているといえるかもしれない。確実に受粉させるために人の手で、人工的に受粉させている農家も多い。5月の連休は人口受粉のピークだから、小諸にお住まいの方には馴染みの光景だと思う。

【文・写真 海野和男】



子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ29号は好評配布中です。

特集

親子で楽しもう!

佐久平のおでかけガイド / 新入園の悩みごと

年少さん、入園から1か月!

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからもどうぞ。

企画・編集・発行 株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661



小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています!

