

親子で作ろう！
「食育レシピ」

栄養たっぷりの
レシピをご紹介します！



サバ(水煮)&菜の花のみそ汁

缶詰を加えるだけで、栄養たっぷりのみそ汁になります。
サバ水煮缶は、生のものよりもカルシウムも多く、たんぱく源の食品としても最適です。

☆サバ(水煮)と菜の花のみそ汁 【作り方(2人分)】

- | | |
|-------------------|----------------|
| ・サバ水煮缶 1缶 | ・菜の花 40g |
| ・大根(3cm位の厚さ) 100g | ・白菜(1枚) 50g |
| ・長ネギ(10cm位) 20g | ・里芋(小1個) 70g |
| ・しめじ 20g | ・油揚げ(1/2枚) 20g |
| ・顆粒だし 小さじ1杯 | ・みそ 大さじ1杯 |
| ・生姜 薄切り 2~3枚 | ・水 400cc |

- ①菜の花はゆでて3cm位の長さに切る。
 - ②大根はいちょう切り、白菜はざく切り、長ネギは斜めに切る。里芋は皮をむき半月に切る。しめじは石づきをとる。油揚げは短冊切りにする。生姜はせん切りにする。
 - ③鍋に400ccの水に顆粒だしを入れて沸騰させ、大根、白菜、長ネギ、里芋、しめじを入れて柔らかくなるまで煮る。
 - ④サバ水煮を大きめにほぐして、鍋に加える。
 - ⑤ひと煮立ちしたら、みそを入れる。①の菜の花を入れて、火を止める。
 - ⑥器に盛り、生姜のせん切りを添える。
- ※サバ水煮に塩分があるため、顆粒だしとみその量は控え目にしてもよいでしょう。

エネルギー 258* kcal、たん白質 23.5g、脂質 12.1g、
食物繊維 4.5g、食塩相当量 1.7g

☆大根のみそ漬

- | | |
|----------|-----------|
| ・大根 200g | ・みそ 大さじ1杯 |
|----------|-----------|

- ①大根を半月の薄切りにする。
- ②ビニール袋に切った大根とみそを入れる。みそを大根になじませる。

図 高齢福祉課 包括支援係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



コブハサミムシの子育て

2月末から3月に、千曲川の河原の石を起こすとコブハサミムシが見つかる。たいていは黄色の小さな卵がたくさんあって、石をどけると、大あわてで卵を隠そうとする。コブハサミムシの母親は2月に卵を産み、卵が孵化する3月末まで卵のそばに寄り添って世話をする。飼育して観察すると、卵が汚れれば丹念に表面を舐め、時々卵を並べ替えたりと、かいがいい。卵にカビが生えたりしないようにするためだろう。外敵のアリが来ると、母親はおしりのハサミを振り回して追い払う。

やがて卵からは真っ白なガラス細工のような小さなハサミムシが生まれてくる。孵化した幼虫は、1日経つと親と同じように黒っぽくなる。それでもまだ母親はその場にとどまっている。そのうち、幼虫が母親の背中に上りはじめ、足に噛みつくものもいる。母親はちょっといやがる様子をするが、逃げ出すことはない。やがて、たくさんの幼虫が母親に群がって、ついには食べてしまう。卵を守りきった母親は死んでしまうが、自ら子どもたちの餌に身を捧げるのだ。

【文・写真 海野和男】



“思い”をカタチに…

DVD・ビデオ等の映像制作、
自費出版承ります。

お気軽にご相談ください。

A/C 地域情報&広告 株式会社 アイク 小諸市御幸町2-12-1 TEL.0267-23-4474
http://www.sakudaira.com

