

いただきます ます



令和5年12月19日発行

発行者／

役場子育て支援課

子育て支援係

電話62-9733



ここでは、食物や栄養、行事の由来に関することをお伝えしています。簡単料理レシピも掲載していますので、ぜひ参考にしてください。



クリスマス特別企画



じゃがいも & 牛肉



じゃがいも

この時期、芽室町では「メイクイン」「マチルダ」が主に収穫されます。中でも、メイクインは、十勝めむろ産じゃがいものエースとし最高の品種です。ほんのり甘く栄養満点です。低温で貯蔵すると甘みが増します。

細長い卵型で煮崩れしにくいのが特徴です。



牛肉

「未来めむろうし」は、安心・安全な牛肉ブランドです。

芽室町で約20～27カ月育て、抗生剤の入っていない餌や遺伝子組み換えでない餌を与え、安全に育てられています。

栄養のポイント

～たんぱく質で健康な体を～

牛肉は、たんぱく質やビタミンB群やカリウム、鉄分（ヘム鉄）を豊富に含みます。

たんぱく質は、三大栄養素のひとつ。いくつかのアミノ酸が結合され作られます。そのうち、「必須アミノ酸」は体で生成できないもので、食べ物から得なければなりません。その必須アミノ酸がバランスよく含まれていることが牛肉の特徴です。

また、ビタミンCと一緒に摂ることでコラーゲン（たんぱく質）の合成がアップします。

栄養のポイント

～ビタミンCで風邪予防～

じゃがいもは、ビタミンCがたっぷり含まれています。その量は、みかんと同じくらい含まれ、かつ、みかんなどの果物より効率よく摂取できることが特徴です。

そのわけは…、じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくいからです。

ビタミンCは、風邪予防のほかにがんや動脈硬化の予防に役立つ栄養素です。

クリスマス特別企画
レシピ

ビーフシチュー & マッシュポテト



★盛り付けや飾り付けは、
お子さんと一緒にするとよいですね。
お料理に参加すると、苦手な食材も、
不思議と食べられることも…！

〈ビーフシチュー〉 1人分	〈マッシュポテト〉 1人分
熱量 369kcal	熱量 76kcal
たんぱく質 13.1g	たんぱく質 1.5g
脂質 19.8g	脂質 1.5g
塩分 2g	塩分 0g
食物繊維 3.2g	食物繊維 1g

材料 (4~6人分)

- ・牛肉 300g
 - ・玉ねぎ 2個
 - ・じゃがいも 2個
 - ・バター 80g
 - ・小麦粉 80g
- A
- ・トマト缶 1缶
 - ・ケチャップ 大さじ3
 - ・ウスターソース 大さじ3
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・洋風だしの素 小さじ2
 - ・水 800ml

(飾り付け) お好みで。

- ・ブロッコリー
- ・にんじん
- ・生クリーム

作り方

- ① 牛肉とじゃがいもは一口大に切る。玉ねぎは、くし切りにする。ボールに、Aを合わせておく。
- ② 鍋に、バターを溶かし、小麦粉が焦げないように炒める。小麦粉がココア色になったら、牛肉・玉ねぎ・じゃがいもと、Aを入れる。中火で加熱し、時々アクを取る。
- ③ 沸騰したら、弱火にし、15分ほど煮込み、とろみがついたら出来上がり。

材料 (4~6人分)

- ・じゃがいも 3個

A

- ・牛乳 大さじ4
- ・バター 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々

(飾り付け) お好みで。

- ・クラッカー
- ・枝豆
- ・とうもろこし
- ・にんじん

作り方

- ① じゃがいもは、皮をむき鍋で茹でる。
- ② 火が通ったらゆで汁を捨て、マッシャーでつぶし、Aを加え、混ぜ合わせる。
- ③ 絞り袋に②を入れ、クラッカーの上にツリーのよう
に絞り出す。
- ④ お好みで、枝豆やとうもろこし、にんじんを飾る。

芽室町公式 LINE でレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式 LINE で公開しています。
ぜひご覧になってください。



←お友達登録は、
こちらからどうぞ