



朝ごはんにおあめ!

べにあか 紅赤のレシピ

『紅赤芋ごはん』



【材料(4人分)】

- ・米 2合
- ・紅赤(さつまいも) 200g程度
- ・塩、ごま 適量

【作り方】

- ①紅赤は洗って、皮ごと1.5cm角切りにして、水にさらす。
- ②米を洗い、水を入れ、紅赤と塩をひとつまみ加えて炊く。
- ③炊きあがったら、茶碗に盛り、ごま塩をふりかける。

前日におにぎりにしておけば、忙しい朝にも手軽に食べられます
※食中毒予防のため冷蔵で保存しましょう。



【栄養成分】※紅赤は「さつまいも」で計算しています。

	紅赤芋ごはん	紅赤さつまつ汁
エネルギー	323kcal	59kcal
たんぱく質	5.1g	2.0g
脂質	1.2g	0.7g
炭水化物	74.8g	12.6g
食塩相当量	0.2g	1.4g

【レシピ考案】さいたま市女性農業者連絡会

さつまいもの女王「紅赤」

1898年、現在のさいたま市浦和区(旧木崎村)農家の山田いちさんに発見されました。



「金時いも」とも呼ばれる紅赤は、皮色が鮮やかな赤紫色。長紡錘形の形をしています。肉質は黄色で粉質、味や口当たりが良いため「きんとん」や「いもあん」の材料としても重宝されています。その外観の美しさ、味わい深さから「さつまいもの女王」と呼ばれています。

『紅赤さつまつ汁』



【材料(4人分)】

- ・紅赤(さつまいも) 120g
- ・カットわかめ(乾燥) 2.5g
- ・だし汁 600g
- ・みそ 大さじ2

【作り方】

- ①紅赤は洗って、皮ごと1cm角切りにして、水にさらす。
- ②鍋にだし汁を入れ、火にかける。
- ③紅赤を②に入れる。
- ④紅赤がやわらかくなったら、わかめ、みそを入れる。

朝ごはんを
食べると、



脳や体が目覚め、生活リズムが整う。

胃や腸が動き、うんちが出やすくなる。

体温が上がり、脂肪や糖を燃やしやすい体になる。

活動や成長に必要なエネルギーや栄養素、水分を補給できる。

不足しがちな野菜を朝ごはんですっかりと!

- POINT! ① 洗うだけで食べられる野菜を常備する。
ミニトマト、レタスなど。
- POINT! ② 前日に、野菜たっぷりの
みそ汁やスープを用意しておく。
- POINT! ③ 冷凍野菜を電子レンジで加熱して、
温野菜サラダにする。
- POINT! ④ カット野菜を利用して時短料理。サラダ、スープ、炒め物など。
- POINT! ⑤ コンビニやスーパーで、サラダや野菜たっぷりの商品を購入する。
- POINT! ⑥ 外食なら、サラダ付きのモーニングセット、野菜小鉢付きの朝定食を選ぶ。



まずは、なにか一口、朝ごはんを食べることから!
いつも食べている人は、主食・主菜・副菜を
組み合わせ、バランスも意識しましょう。

- 主食 ごはん、パン、めん類、シリアル
- 主菜 肉、魚、卵、納豆・豆腐などの大豆製品
- 副菜 野菜、海藻、きのこ、いも類



令和3年版農情報ガイドブック『トレトリ』
～地元で獲れたものを日々の生活に取り入れよう!～

さいたま市産農産物のPRと地産地消の推進のために、農情報ガイドブックを作成しています。さいたま市の特産品である「紅赤」、「くわい」、「ヨーロッパ野菜」などを紹介しています。くだもの狩りや農業体験のできる農園、直売所、農家レストラン、「紅赤」などの特産品を使った加工品販売店の情報も載っています。

冊子のPDFファイルはさいたま市ホームページからダウンロードできます。

さいたま市学校給食統一献立
～10万人でいただきます!給食～

市立各小・中・中等教育・特別支援学校で、令和2年11月の同じ日に、同じ献立の給食を実施しました。

埼玉県及びさいたま市内産の食材を活用しています。令和3年度も実施予定です。



『市立保育園給食』

野菜たっぷりのスープは保育園児にも人気です。(写真はマンハッタン風クラムチャウダー)

市立保育園給食のレシピを「食育なび」に掲載しています



さいたま市

食育なび



食育に役立つ情報を発信しています。http://www.saitamacity-shokuiku.jp/

「食育の基礎知識」食事バランスガイド、食育の取組事例

「レシビ検索」小・中学校や保育園の給食レシピ

「地産地消」市の農産物や特産品、農業に関する情報

「食の安全・食中毒」食中毒事件や食品の自主回収などの情報

「市の施策・事業」食育推進計画、小・中学校の給食だより

