

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が増えた方も多いでしょう。行楽シーズンに出かけられないのは残念ですが、そんな時におすすめなのが「おうちピクニック」です。自宅の中や庭先、ベランダにレジャーシートを広げ、いつもと違ったピクニックを味わってみてはいかがでしょうか。

健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

「おうちピクニックレシピ」



カップピラフ

【材料】4人分

米	2合
シーフードミックス	150g
玉ねぎ	40g
ベーコン	30g
マッシュルーム缶	40g
ピーマン	2個
バター	30g
にんにく	1かけ
料理酒 (あれば白ワイン)	25cc
固形コンソメ	1個
塩	1g
こしょう	少々
にんじん	星形4枚
ブロッコリー	40g

栄養成分(1人分)	
エネルギー	408kcal
塩分	1.5g

●おうちピクニックには、自宅にいるからこそそのメリットがあります。

- ①準備や片づけが簡単。重い荷物を持ち運ぶ手間が省けます。
- ②移動時間がない分、食事や会話を楽しむ時間が増えます。
- ③「〇〇忘れた!」がありません。必要なときに取りに行くことができます。

～簡単に作れて・食べやすく・食欲をそえられる「おうちピクニックレシピ」をご紹介します!～

【作り方】

- ①米は洗ってザルに上げ、水気を切っておく。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmの角切りにする。マッシュルームは汁気を切る。ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ピーマン、星形にんじん、ブロッコリー(小房に分ける)はそれぞれ茹でる。
- ④フライパンにバターを熱し、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。ベーコン、マッシュルーム、シーフードミックスを加えて炒め、さらに料理酒、固形コンソメを加えて、汁気がやや残る程度まで煮詰める。
- ⑤炊飯器に①の米、④を入れ、2合の目盛りまで水を注いで炊く。炊き上がったら、ピーマンを加えてひとまぜし、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥カップに⑤を等分にして盛りつけ、最後に③のにんじんとブロッコリーを飾る。

ポイント

ピラフをカップに盛りつけたり、星形に抜いたにんじんを飾ったりすると、いつもの雰囲気と異なるため、ピクニック気分をさらに味わうことができます。

ミートボールスティック

【材料】8本分

合いびき肉	200g
玉ねぎ	20g
溶き卵	1/2個分
パン粉(乾燥)	大さじ3
塩	0.5g
こしょう	少々
鶏がらスープの素	2g
サラダ油	適量
水	1/2カップ
砂糖	大1小1
しょうゆ	大さじ1
穀物酢	小さじ2
片栗粉	大さじ1
ミニトマト	8個
ブロッコリー	8房

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。ポウルにひき肉、A、鶏がらスープの素の半量を入れ、よく練ってミートボールのタネを作る。
- ②スプーンで①のタネをすくい、16個分丸める。フライパンに1cm高さの油を熱し、180℃設定で揚げ焼きにする。
- ③小さめのフライパンに、B、鶏がらスープの素の半量を入れて混ぜ、とろみが出たら、揚げ焼きにした②のミートボールを加えてからめる。
- ④竹串に③のミートボール、ブロッコリー、ミニトマトの順に刺す。同様に7本作る。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	83kcal
塩分	0.5g

ポイント

ミートボールは揚げ焼きにすると、型崩れしにくく、竹串に刺しやすくなります。手がふさがりがちなピクニックでは食べやすい1品です。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめ新着本

新刊1



タクジョ!

(小野寺史宜 著)

東京都江東区内の営業所に配属された新卒のタクシードライバー・高間夏子、23歳。男社会のなかで、個性あふれる先輩や同期たち、そして家族に励まされながら、仕事に、恋に、全力で走り回る姿を温かく爽快な筆致で描く。リスクを恐れず、自分の仕事を好きだと走り続ける人々の頼もしいナビとなる物語である。

新刊2



かきあげ家族

(中島 たい子 著)

コメディ映画監督の中井戸八郎は、絶賛スランプ中。そんななか新潟で家庭を持つ長男の章男は仕事を辞めて戻ってきた。時を同じくして、長女的美子は離婚し、孫を連れて出戻った。家にはもともと引きこもりの次男真太郎がいて、中井戸家は図らずも一家集結することに。そんなおり、家宝の脚本がなくなり…。

イベント情報

※予定が変更になる場合があります。

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

10月10日(土) 午後2時～

10月24日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

10月8日(木) 午前10時30分～

10月22日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。図書館までお越しください。ご案内します。

図書館カレンダー

2020年10月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休	6	7	8	9	10
11	12 休	13	14	15 休	16	17
18	19 休	20	21	22	23	24
25 休	26 休	27	28	29	30	31

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



僕の神さま

(芦沢 央 著)



口福のレシピ

(原田 ひ香 著)



雨の中の涙のように

(遠田 潤子 著)



テロリストの家

(中山 七里 著)



かべのあっちとこっち

(ジョン・エイジー 作)



おやすみ、ぼく

(アンドリュウ・ダッド 文)



ようかいむらのどっきりハロウィン

(たかい よしかず 作)



イズナくんは今日も

(櫻 いいよ 著)