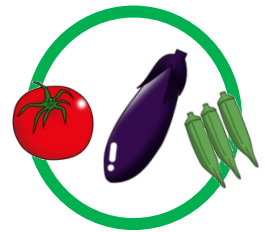


今月のテーマは

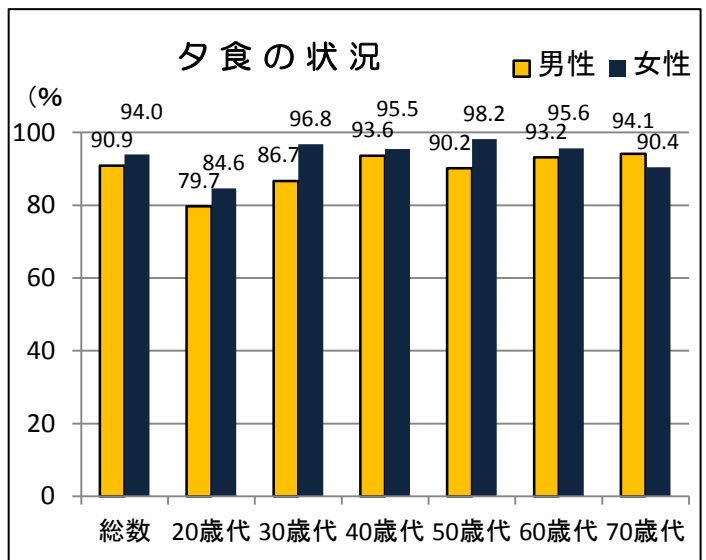
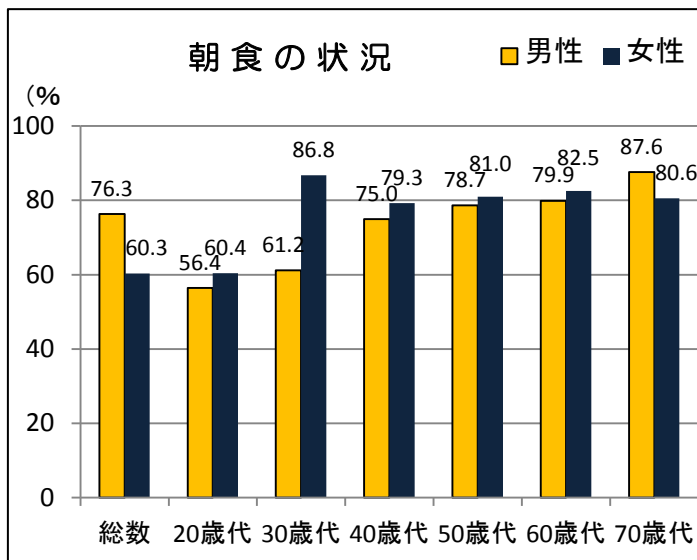
トマト・なす・オクラ

です！

家族といっしょに食事を楽しもう！



▽ 週に1日以上、家族といっしょに食事をする（共食）人の割合



朝食・夕食を共食する人の割合は、男女とも20歳代が最も低いことが分かります。男性は年齢が上がるにつれ、朝食を共食する割合が高くなります。



（平成23年県民栄養調査より）

*朝食を食べない人やひとり暮らしの人は除きます。

～ 共食について ～

家族で囲む食卓は、「いただきます」「ごちそうさま」など食に対する感謝の気持ちを持つことをはじめ、生活リズムやしつけなど豊かな人間性をはぐくむ大切な場です。家族ぐるみで楽しく食卓を囲みましょう。

★ 関市食育推進基本計画 ★

重点目標② 行動する はじめの一步、やってみよう、食への関わり

- ・地域の伝統食や行事食を作ること、食べること
- ・安心して食べるために食中毒予防に気を配ること
- ・地元でとれた野菜や果物を使って料理すること

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

（アドレス<http://www.city.seki.gifu.jp/shiminkenko/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>）

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

まめなかなっしん

検索

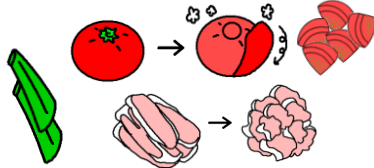
◎主菜：トマトと春雨の煮物(3人分)

ト	マ	ト	2個
豚こま切れ肉			150g
はるさめ(乾)			20g
サ	ラ	ダ	大さじ1
ね		油	10cm
酒		ぎ	大さじ1
し	よ	う	大さじ1
こ	し	ょ	少々
鶏がらスープの素			小さじ1/2
水			1/2C
ご	ま	油	小さじ1

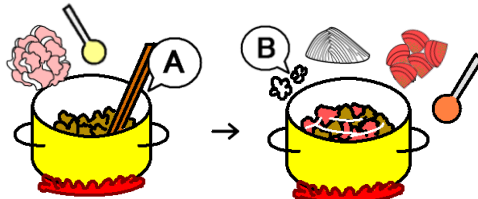
・1人当たり

エ	ネ	ル	ギ	ー	202kcal
た	ん	ぱ	く	質	11.9g
カ	リ	ウ	ム		493mg
カ	ル	シ	ウ	ム	20mg
塩				分	1.2g

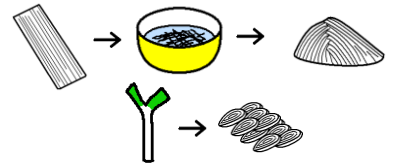
- ① トマトは皮を湯むきし、大ぶりの乱切りにする。
肉の大きいものは一口大に切る。



- ③ 鍋にサラダ油を熱して肉を炒め、Aを加えてさっと炒める。



- ② はるさめは水に10分浸してかためにもどし、食べやすく切る。
ねぎはななめに薄く切る。



- ④ Bと②のはるさめを加え、煮立ったら①のトマトを加えて3～4分煮る。はるさめが煮汁を十分に吸ったら、ごま油をたらし火を消す。



◎副菜：オクラのマヨネーズ炒め(2人分)

オ	ク	ラ	10本
マ	ヨ	ネ	ズ
塩	昆	布	5g
唐	辛	子(粉末)	適量
し	ょ	う	ゆ
			適量

・1人当たり

エ	ネ	ル	ギ	ー	133kcal
た	ん	ぱ	く	質	2.0g
カ	リ	ウ	ム		196mg
カ	ル	シ	ウ	ム	56mg
塩				分	0.9g

- ① オクラは塩もみしてヘタを取り、ななめに2等分する。



- ② 熱したフライパンにマヨネーズとオクラを炒める。
塩昆布、唐辛子を加えて炒め合わせ、しょうゆで味をととのえる。



◎副菜：なすの中華風サラダ(3人分)

な	い	り	ご	す	3本
青	じ	そ		小	さじ1
し	ょ	う		2	枚
ね		が		少	々
酢		ぎ		少	々
し	ょ	う		大	さじ1/2
ご	ま	油		大	さじ1/2
				小	さじ1

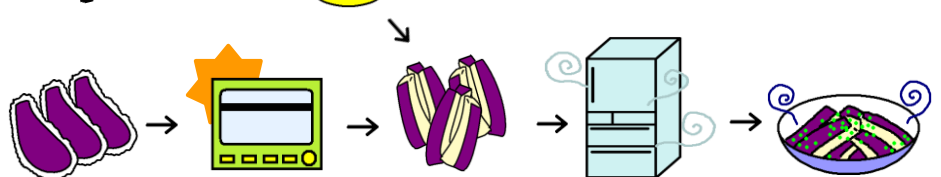
・1人当たり

エ	ネ	ル	ギ	ー	40kcal
た	ん	ぱ	く	質	1.3g
カ	リ	ウ	ム		203mg
カ	ル	シ	ウ	ム	30mg
塩				分	0.4g

- ① 青じそ、しょうが、ねぎはみじん切りにする。
残りのAの材料と混ぜ合わせる。



- ② なすはヘタを取ってラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱する。
熱いうちに縦4～6等分に裂き、Aのたれをかける。
粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



夏にぴったり! 冷たいサラダはいかが?