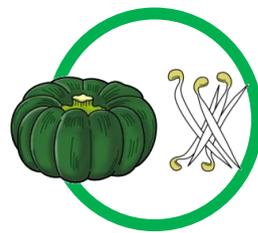


今月のテーマは

もやし・かぼちゃ

です！

防災の日～日ごろの備え



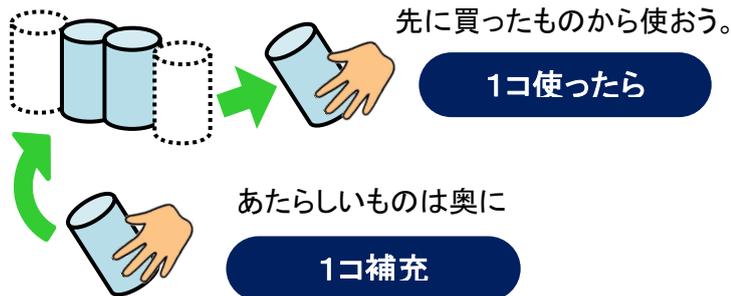
▽ いざという時のために、今できること

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインが止まることにより、生活にさまざまな支障がでてきます。特に生命にかかわる食品や飲料水については日ごろから備え、家族の人数や年齢に応じて、避難袋に入れる持ち出し用と、長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するものに分けて用意しておきましょう。

* 食品の備蓄には、サイクル保存が便利

食品を備蓄する場合に、長期保存できる食料を定期的にチェックし、無駄がないように賞味期限が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きしましょう。

< サイクル保存 >



家族に、乳幼児、高齢者の方、食物アレルギーや慢性疾患のある方（食事療法をしている方）などがある場合には、家族の状況にあった食品を選びましょう。



★ 関市食育推進基本計画 ★



重点目標④感じる

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を実感していますか？
食べ物を食べて生きていること。
作った人、育てた人、食べ物の命が関わっていること。

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/>)

※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。

まめなかなつうしん 関市

検索



◎主菜：もやしと鮭のチーズ焼き(4人分)

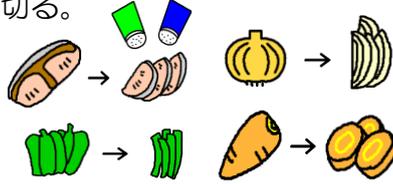
野菜たっぷり！簡単にできるメニュー

鮭(1切れ60g)	4切れ
もやし	1袋
玉ねぎ	200g
ピーマン	80g
にんじん	40g
ピザ用チーズ	80g
粒マスタード	小さじ4
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
水	大さじ2

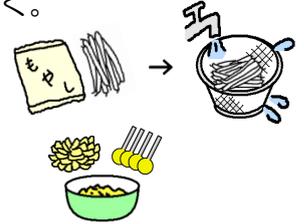
(ひとり当たり)

エネルギー	204kcal
たんぱく質	19.5g
カリウム	437mg
カルシウム	160mg
塩	分 1.9g

- ① 鮭は1切れを3等分にそぎ切り、塩、こしょうをふる。にんじんは輪切りにし、玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅に切る。



- ② もやしは洗って水けをきっておく。チーズと粒マスタードは混ぜておく。



- ③ フライパンに①の野菜ともやしを敷き、上に鮭を並べ水を加えふたをし、中火で6分ほど蒸し焼きにする。



- ④ 火が通り始めたら、②のチーズを鮭の上のにせ、ふたをしチーズを溶かす。

◎副菜：トマトとかぼちゃの甘蒸し(3人分)

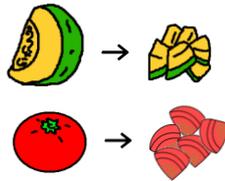
さっぱりな甘さがおいしい♪ラタトゥイユ風おかず

かぼちゃ	1/8個	
トマト	1個	
A	砂糖	大さじ1.5
	水	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2

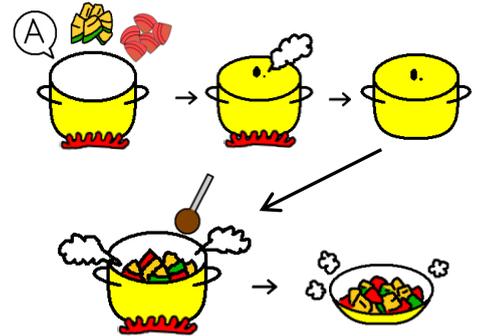
(ひとり当たり)

エネルギー	84kcal
たんぱく質	1.6g
カリウム	380mg
カルシウム	13mg
塩	分 1.1g

- ① かぼちゃは3cm角に切る。トマトはざく切りにする。



- ② 鍋にかぼちゃ、トマト、Aを入れ、ふたをして弱めの中火で7~8分蒸し煮にする。火を止めて10分蒸らす。



- ③ かぼちゃに火が通ったら、しょうゆを加えて火にかけ、汁けをとばす。

◎副菜：もやしのカレーおひたし(3人分)

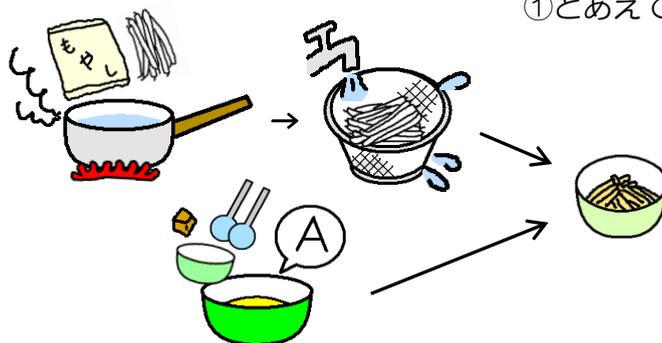
暑い時にぴったり☆スパイシーなおひたし

もやし	1袋	
固形コンソメ	1/6個	
A	湯	大さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	酢	大さじ1
こしょう	少々	

(ひとり当たり)

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.2g
カリウム	54mg
カルシウム	8mg
塩	分 0.8g

- ① もやしは沸騰湯でサッとゆでて冷水にとり冷まし、水けをよくきる。



- ② ボウルに固形コンソメを湯で溶かし、そこにAを加えてよく混ぜ合わせる。

①とあえて出来上がり。