

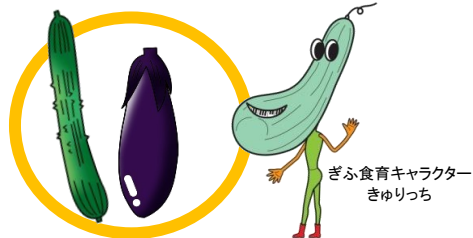
まめなかなつうしん

第254号：H26.7.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは

きゅうい・なす

食育の環～生産から食卓まで



「食べること」は、生産から食卓まで、私たちのからだの中まで、生きる力につながっています。このつながりを、家族や友達にも伝えて、食育のつながり、地域のつながりにしていきませんか。



(関市の食育) 家族みんなで実践！食育活動④

家族や仲間でのたのしい食卓を囲もう♪

いっしょに食卓を囲みながら、お子さんやお孫さんに食事マナーや旬の食材を教えていけると良いですね。



まめなかなつうしん 関市

検索

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

※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ください。

※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.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：なすとかじきのさっぱり漬け（4人分）

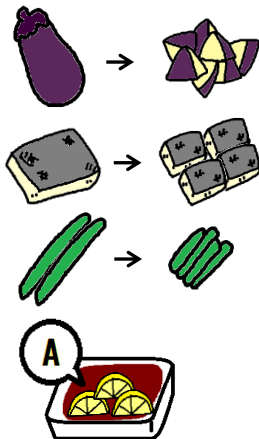
さっぱり、スタミナ料理☆

なす	4本
かじきの切り身	200g
さやいんげん	4本
サラダ油	大さじ2
小麦粉	適宜
塩	少々
(レモンだれ)	
Aレモン半月切り	1/2個
レモン果汁	1/2個
めんつゆ(2倍希釈)	1/4C
水	1/2C

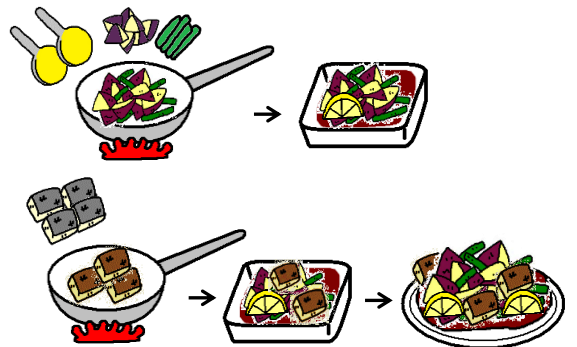
(ひとり当たり)

エネルギー	163kcal
たんぱく質	10.8g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.1g

- ① なすはへたを切って乱切りにする。かじきは4等分に切り、小麦粉を薄くまぶしておく。さやいんげんはへたを切り、長さ3cmに切る。



- ② フライパンにサラダ油を熱してなすをいれて薄く色づくまで、炒める。さやいんげんも加え、火が通ったら、Aに漬ける。かじきも同じフライパンに入れて、火が通ったら取り出し、Aにからめレモンごと器に盛る。



◎主菜：蒸しなすとミョウガの白和え（4人分）

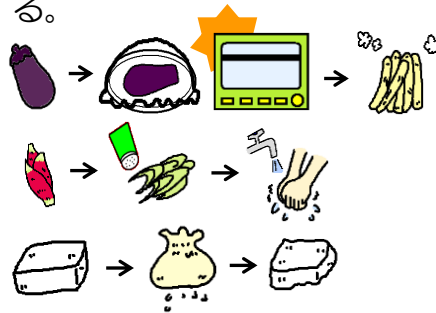
ささ身を入れてもおいしいよ！

なす	2本
ミョウガ	4個
塩	少々
木綿豆腐	150g
白ごま	大さじ1
A砂糖	大さじ1.5
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

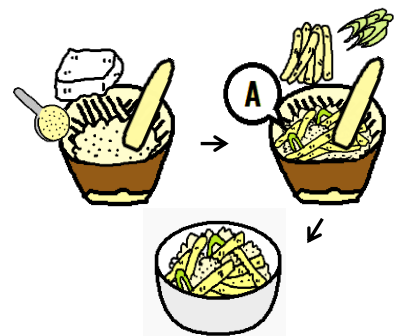
(ひとり当たり)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	4.3g
カルシウム	100mg
食物繊維総量	2.4g
食塩相当量	1.0g

- ① なすはへたを除き、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジでくたっとするまで加熱し、皮をむき、縦6等分にさく。ミョウガは縦半分に切ってななめ薄切りにし、塩をふってしんなりしたら水洗いして水けを絞る。



- ② 豆腐は粗くくずして熱湯でさっとゆで、ふきんに包んで水けを絞る。すり鉢でごまをすり、豆腐を加えてさらにすり混ぜ、Aを加えて混ぜる。なす、ミョウガを入れて軽くあえ、器に盛る。



◎副菜：きゅうりのゆかり和え（4人分）

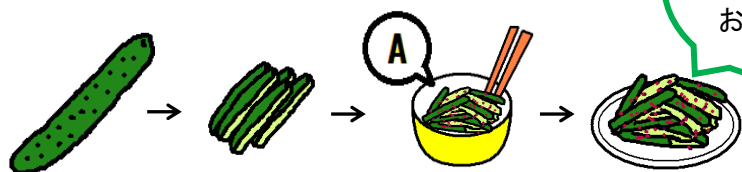
箸休めの一品にぴったり♪

きゅうり	2本
Aゆかり	適宜
ごま油	適宜

(ひとり当たり)

エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.5g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	0.6g
食塩相当量	0.4g

- ① きゅうりは細切りにし、Aとよくあえて器に盛る。



冷蔵庫で、冷やしてもおいしい♪