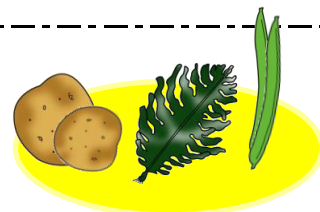
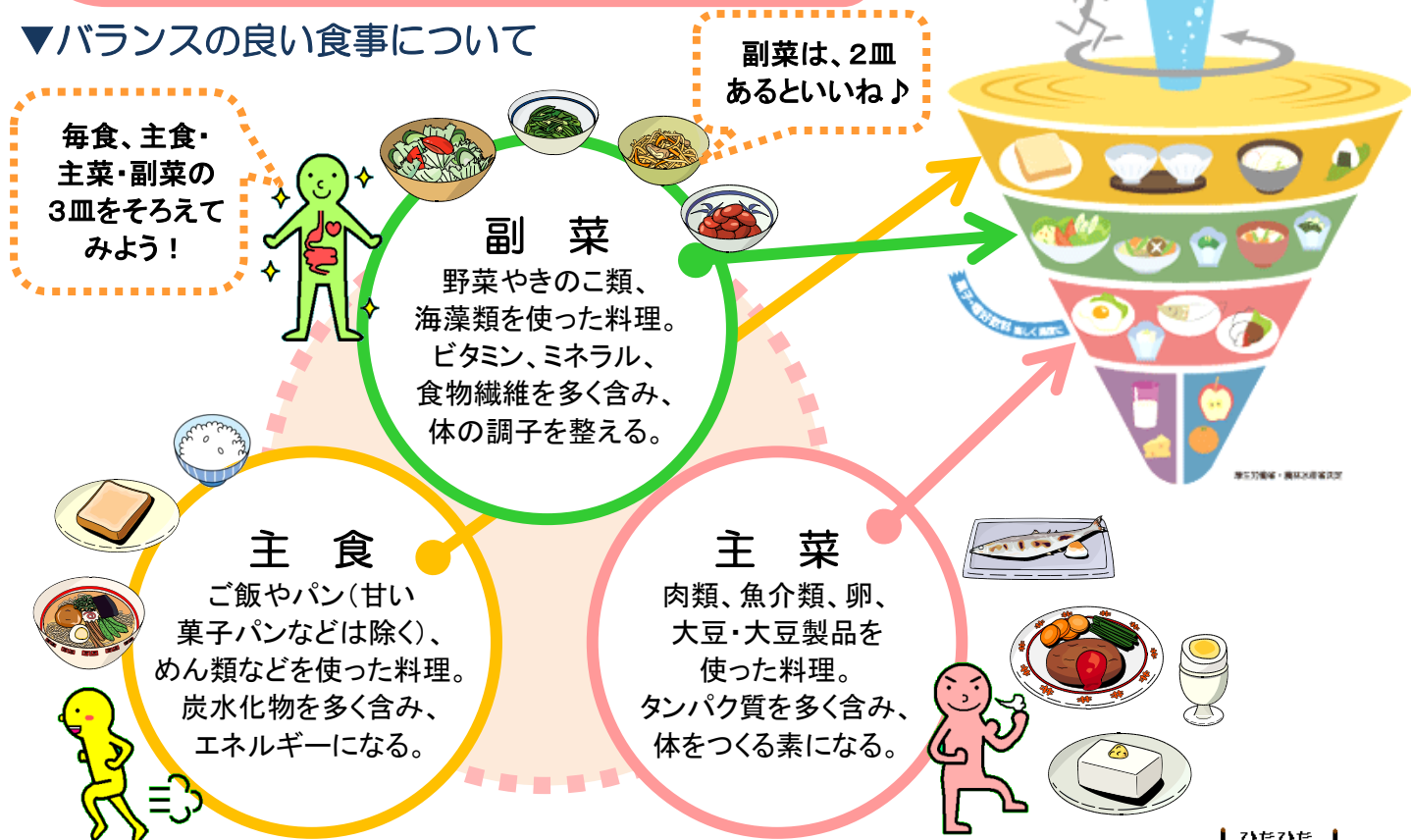


今月のテーマは **じゃがいも・さやいんげん・海藻** です！



6月19日は“食育の日”

▼バランスの良い食事について



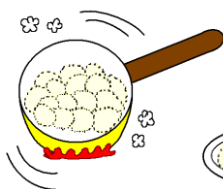
・★・ 料理ビギナーズのための調理のこぼし ・★・

○粉ふきいも

じゃがいもを適当な大きさに切り、鍋に入れ、ひたひたの水を注ぎ入れたら火にかける。じゃがいもが、ゆで上がったからお湯だけを捨てる。鍋を再び、中火にかけて鍋をゆすりながら熱し、完全に水分がなくなって、いもが粉をふいた状態になれば、できあがり♪



ゆすって水分をとばすんだね。



…ひとくちメモ…
『ひたひた』とは、鍋に入れた材料の表面が、水面から出るか出ないかくらい、やや少なめの水加減にすること。

→塩・こしょうでいただきます！
→コロッケやサラダにアレンジ♪



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

まめなかなつしん

検索



※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/plan/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。

◎主 菜：豚肉のポテトロール焼き

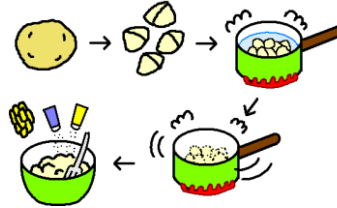
お弁当のおかずにもベストな1品☆

豚もも薄切り肉	150g
じゃがいも	2個
塩	少々
胡椒	//
ピザ用チーズ	20g
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
A[ウスターソース	小さじ2

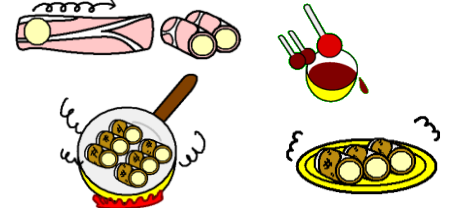
(2人分)

エネルギー	323kcal
たんぱく質	19.5g
カリウム	731mg
カルシウム	76mg
塩 分	1.4g

- ① じゃがいもは皮をむき、ひと口大の乱切りにし、水からゆでる。
やわらかくなったらゆで汁を捨てて粉ふきにし、熱いうちにフォークでつぶして塩、胡椒各少々を混ぜる。チーズを加えて6等分にし、手で簡単にまとめておく。



- ② 豚肉を広げて塩、胡椒各少々をふり、①をのせてくると巻く。
サラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼き、転がしながら豚肉に火を通すように焼く。
皿に盛って、Aを合わせてかける。



◎副 菜：さやいんげんの酢味噌あえ

さやいんげんの簡単な食べ方♪

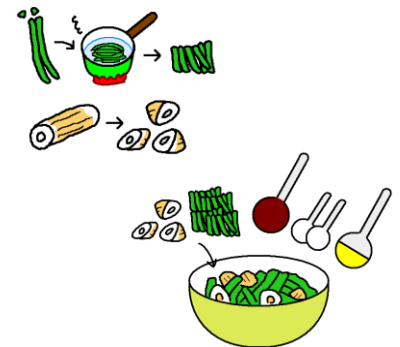
さやいんげん	60g
竹輪	1本(40g)
味噌	大さじ1
A[砂糖	小さじ2
酢	大さじ0.5

(2人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.9g
カリウム	128mg
カルシウム	25mg
塩 分	1.0g

- ① いんげんはへたを切り、塩少々を入れた熱湯で3分ほどゆでる。水にとって冷まし、水けをきって、斜めに3等分に切る。
竹輪は小さめの乱切りにする。

- ② ボールにAを混ぜ合わせ、①を加えあえる。



さやいんげんの
きゅきゅっとした
食感を楽しんで♪



◎副 菜：ガーリックポテト

じゃがいものホクホク感と、にんにくの相性バッチリ！

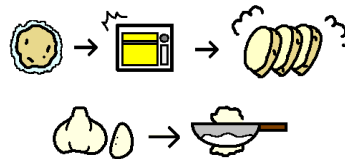
新じゃがいも	4個
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ2
塩	少々

(4人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	0.5g
カリウム	109mg
カルシウム	1mg
塩 分	0.3g

- ① じゃがいもは洗って皮つきのままポリ袋に入れ、口を閉じずに電子レンジで8分ほど加熱し1cm厚さに切る。
にんにくを包丁の腹でつぶす。

- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、あればローズマリーを入れ、火にかける。香りが立ったら①を加えて両面を焼き色をつけ、塩をふる。



◎主 食：わかめごはん

わかめをごま油で炒ることで、香ばしい混ぜごはん！

乾燥わかめ	10g
炒りごま	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
ごはん	適宜

(4人分：ごはんを除く)

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.3g
カリウム	39mg
カルシウム	52mg
塩 分	1.3g

- ① わかめはたっぷりの水につけてもどし、水けをしぼって、小さめに刻む。

- ② フライパンにごま油を熱してわかめを炒め、醤油を加えて調味する。
ごはん、ごま、わかめを加えてさっくりと混ぜる。

