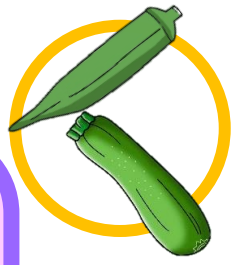
まめなかなつうしん

第325号：R2.6.1
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 **スッキーニ・オクラ** です！



家でバランスの良い食事をたべよう

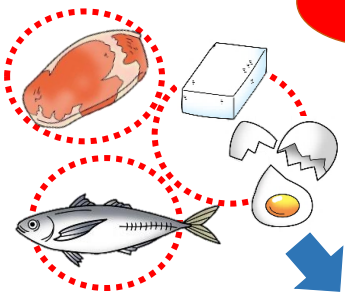
バランスの良い食事

主食 ＋ 主菜 ＋ 副菜 を基本に

副菜

主にからだの調子を整える

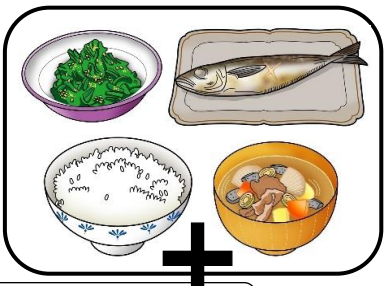
各種ビタミン、ミネラルおよび
食物繊維の供給源
野菜、いも、豆類（大豆を除く）、
きのこ、海藻などの料理



主菜

主にからだをつくる

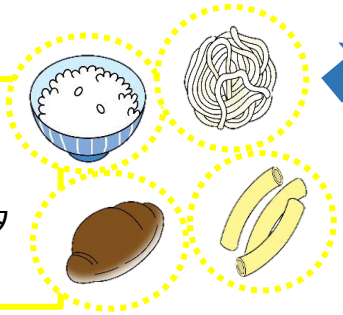
たんぱく質の供給源
肉、魚、卵、大豆
および大豆製品などの料理



主食

主にエネルギーのもと

炭水化物の供給源
ごはん、パン、めん、パスタ
などの料理

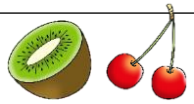


＋

プラスするとさらにGood

牛乳・乳製品

果物



野菜をたくさん食べよう！
1日３５０グラムの摂取を目標に！
野菜料理を１日５皿食べよう。
野菜たっぷりの汁物は立派な
野菜料理です。

毎食、「主食・主菜・副菜」そろっていますか

新型コロナウイルス感染症予防のために
①手洗い
②普段の健康管理（十分な睡眠と**バランスの良い食事**で、免疫力を高めておきましょう）

食育月間

毎年6月は食育月間、6月19日は食育の日です。
「食」について考えてみましょう。朝食をたべているかなど普段の食生活を見直してみましょう。

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
関市市民健康課（保健センター）　TEL：0575-24-0111

まめなかなつうしん　関市　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。（ｱﾄﾞﾚｽ：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html）

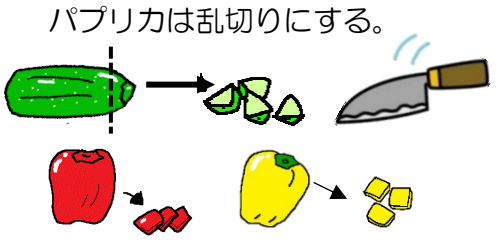
＊＊関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」をはじめました！写真付きでレシピ紹介をしています。＊＊

◎主菜：麻婆ズッキーニ（４人分）

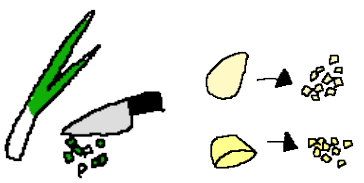
麻婆の味で野菜を食べよう！

	ズッキーニ	2本(300g)
	パプリカ（赤・黄）	各1/2個(60g)
	油	大さじ1と1/2
	豚ひき肉	150g
	ねぎ	40g
	にんにく	一片
	しょうが	一片
	ごま油	小さじ2
A	砂糖	大さじ2
A	赤味噌	大さじ1
A	酒	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ2
B	中華だし(顆粒)	小さじ2
B	水	200ml
	一味唐辛子	小さじ1/3
C	片栗粉	小さじ2
C	水	大さじ1と1/2

① ズッキーニはへたを落とし、縦半分にし、乱切りにする。パプリカは乱切りにする。



② ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。



③ Aを混ぜ合わせておく。中華だしは水に溶かしておく。

④ フライパンに油を熱し、①を中火で炒める。②とごま油を入れて炒め、豚ひき肉を加えてよく炒める。AとBを加え、４～５分煮る。

⑤ 仕上げに一味唐辛子を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

（ひとり当たり）

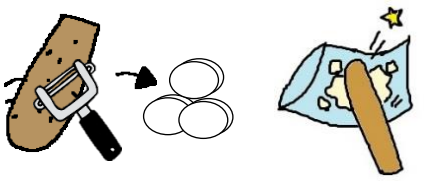
エネルギー	215kcal
たんぱく質	9.2g
カルシウム	34mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.7g

◎副菜：豆腐のオクラとろろかけ（４人分）

ねばねば食材を食べよう！

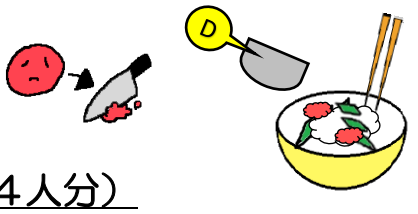
	豆腐	1丁
	長いも	160g
	オクラ	8本
D	梅干し（大）	1個
D	醤油	小さじ1
D	みりん	小さじ1
D	だし汁	大さじ1

① 長いもは皮をむき、１㎝厚さの輪切りにする。ビニール袋に入れ、めん棒等でたたき、とろろ状にする。

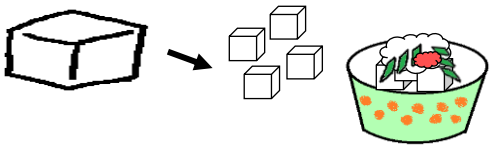


② オクラは熱湯でさっとゆがき、輪切りにする。

③ 梅干しは種をとり、刻む。Dを混ぜ合わせ、長いもとオクラを和える。



④ 豆腐をさいころに切り、器に盛る。③をかける。



（ひとり当たり）

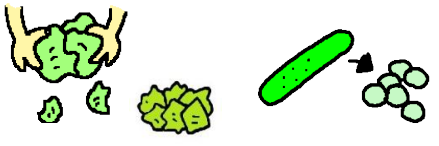
エネルギー	90kcal
たんぱく質	6.3g
カルシウム	87mg
食物繊維総量	1.6g
食塩相当量	0.7g

◎副菜：レタスの海苔サラダ（４人分）

海苔の風味で味わおう！

レタス	4枚
きゅうり	中1本
焼き海苔	2枚
かつお節	1袋
ポン酢	小さじ1

① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。きゅうりは薄い輪切りにする。



② 焼き海苔は手でちぎり、ほぐしておく。

③ ビニール袋に①と②、かつお節を入れ、よく混ぜあわせる。ポン酢を加えて、和える。

（ひとり当たり）

エネルギー	18kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	18mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.4g

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆

※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は約190g！