

おうち de お野菜 ごはん



ダイコン

ビタミンCや様々な消化酵素を含み、水分が多い野菜です

暑い夏こそ、野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう

焼きザンギのたっぷりおろしポン酢

材料 (3人分)

- 鶏もも肉 300g
- ☆ みりん 小さじ2 ☆ しょうゆ 小さじ2
- ☆ ショウガチューブ 5cm ☆ ごま油 小さじ1
- ダイコン 300g ● 小ネギ 10g ● 片栗粉 適量
- 植物油 少々 ● ポン酢しょうゆ 小さじ2

作り方

- 1 鶏肉を一口大に切り、☆の調味料で下味を付け、30分置く
- 2 ダイコンをおろして水気を切り、小ネギを小口切りにする
- 3 フライパンに油を入れ、片栗粉をまぶした1を中火～弱火で焦げないようにじっくり焼く
- 4 鶏肉に火が通ったら、鶏肉・おろしたダイコン・小ネギの順に盛り付け、ポン酢しょうゆをかける

ホウレンソウ

カロテンや鉄をはじめ、ビタミン、ミネラルを多く含みます

無限じゃがれん草

材料 (3人分)

- ジャガイモ 1個
- ホウレンソウ 1袋
- ベーコン 35g ● ピザ用チーズ 30g
- しょうゆ 小さじ2/3

作り方

- 1 ジャガイモを一口大に切り、竹串が通る程度にゆでる
 - 2 ホウレンソウをゆでてから2cm幅に、ベーコンを1cm幅に切る
 - 3 フライパンにホウレンソウとベーコンを入れ、中火で火にかける
 - 4 ジャガイモ、チーズ、しょうゆを入れる
 - 5 チーズが溶けてきたら盛り付ける
- ※お好みで、黒こしょうとガーリックパウダーをまぶす。

栄養価 (1人分)

	焼きザンギの たっぷりおろしポン酢	無限じゃがれん草
エネルギー	273kcal	130kcal
たんぱく質	17.5g	5.9g
脂質	16.3g	7.4g
カルシウム	32mg	91mg
鉄	0.9mg	1.3mg
食塩相当量	1.05g	0.7g
野菜摂取量	103g	50g

食のボランティアをしませんか？

食や健康づくりに関する基礎知識を学び、地域の健康づくりの担い手である食生活改善推進員として、ボランティア活動ができる方を募集します。希望する方は、次の養成講座を受講してください。

食生活 改善推進員 養成講座 (全9回)

- 10月～11月 (8回以上の受講が必要)
- 問診指導室 (第二庁舎3階) ほか
- 定25人 料800円～1,000円
- 9/15(火)までに保健指導課 ☎23・7816