

～かまいしの健康を支えています～

毎月19日は食育の日



私達は「食改さん」

(釜石市食生活改善推進員：食育アドバイザー)

ごぞうじ



おうちで
ごはん!

市では毎年度、食改さんの養成講座を開催しています。
お気軽にお問い合わせください!
↓
健康推進課
☎0193-22-0179

食改さんオススメ! 栄養たっぷり1品メニュー♪

サラダうどん(4人分) ●主食★主菜■副菜がとれます!



《材料名》	《分量》	《作り方》
ゆでうどん	600 g	①うどんは湯通してから冷水にさらし水を切っておく。 ②鶏むね肉は熱湯でゆでて冷やして食べやすい大きさに割り、オクラはゆでて1本を縦斜め半分に切る。 ③レタスは千切りにし、水を切る。 ④器にうどん、レタス、鶏むね肉を盛り付け、オクラを添えてごまだれをかける。 【エネルギー329kcal】【たんぱく質17.6g】【塩分1.8g】
鶏むね肉	200 g	
オクラ	8 本	
レタス	200 g	
ごまだれ	120 g	

夏野菜のドライカレー(4人分) ●主食★主菜■副菜がとれます!

《材料名》	《分量》	《作り方》
○お米	240 g	○お米・精麦を炊飯する。★ゆでたまごを作る。 ①玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。人参はすりおろす。トマトとピーマンは一口大に切り、しいたけは、粗いみじん切りにする。なすは厚さ1cm程度のいちよう切りにする。 ②大豆水煮はザルに空けて水気を切っておく。 ③鍋にサラダ油を熱し、にんにく、生姜を炒める。香りが出たら、合挽肉、玉ねぎ、人参を入れて色づくまでじっくりと炒める。 ④さらに、しいたけ、大豆水煮、なす、トマトを加え、●を加えてよく混ぜながら強火で煮る。煮立ったら火を弱めて約20分煮込む。 ⑤ピーマンを加えてカレールウを溶かしながら混ぜ、汁気が無くなるまで炒め煮る。 ⑥麦ごはん、ゆでたまごと一緒に盛り付けて出来上がり。 【エネルギー501kcal】【たんぱく質19.2g】【塩分1.4g】
○精麦	20 g	
★たまご	4 個	
大豆水煮	40 g	
合挽肉	120 g	
玉ねぎ	160 g	
にんにく	12 g	
生姜	12 g	
人参	60 g	
生しいたけ	20 g	
なす	60 g	
トマト	100 g	
ピーマン	20 g	
●水	240 ml	
●丼コソメ	4 g	
カレールウ	20 g	
サラダ油	大さじ1	

