

地元を食す

地産地消で健康クッキング

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員が、オススメする地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピをご紹介します。

今月の食材

コマツナ



楽しみ方・食べ方のコツ

骨粗しょう症予防にも効果的

ホウレンソウ



栄養価の高い緑黄色野菜の中でも優秀選手。カルシウムや鉄はホウレンソウ以上の含有量！

さっとゆでて食感を楽しむ



炒めるときもゆでるときも繊維のかたい茎、葉の順に火を入れよう！

オリーブ油やバターと合わせてイタリアンやフレンチに



油やバターとの相性も良くカロテンの吸収率もアップ



パスタやスープに肉や魚料理のソースとしても♪

肉



卵



厚揚げの煮ひたし

乳製品

大豆

タンパク質と合わせるとカルシウムの吸収を助けるよ

レシピ

具だくさんのコンソメスープ

エネルギー：45Kcal
塩分：0.9g
1人分



●材料 (4人分)●

- コマツナ..... 40g
- ダイコン..... 100g
- ニンジン..... 40g
- ベーコン..... 30g
- 水..... 3カップ
- 顆粒コンソメ..... 小さじ3
- こしょう..... 少々
- おろしニンニク..... 少々 (チューブでも可)

●作り方●

- ① ダイコンは薄いちょう切り。ニンジンは、薄い半月切り。コマツナは、根元を切り落として3cm幅に切る。ベーコンは、1cm幅位に切る。
 - ② 鍋に、コマツナ以外の①の材料(ダイコン、ニンジン、ベーコン)、水、コンソメを入れて火をつけ蓋をして火が通ったら、コマツナを加えてさっと煮る。
 - ③ ②にこしょうとニンニクを加えて混ぜ、出来上がり。
- ★ニンニクの風味で薄味でもおいしく食べられます。



紹介してくれた方

- 左から
- 鈴政 英子さん
- 比良 峰子さん
- 宮本千鶴子さん
- 益本 美子さん

協力：廿日市市食生活改善推進員連絡協議会

食生活改善推進員とは?!

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から料理教室などを通して地域に健康づくりを伝えていく活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

レシピ等お問い合わせ先：廿日市市健康福祉部 健康福祉総務課 管理栄養士
TEL (0829) 20-1610