

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

生しいたけ



紹介してくれた方

網谷 里美さん（左）
福原 桂子さん（中）
大山 京子さん（右）

レシピ

生しいたけと鶏むね肉の酢の物

エネルギー：88Kcal
塩 分：1.1g
1人分



●材料（4人分）●

生しいたけ	6枚
鶏むね肉	1/2枚
さやいんげん	40g
青ねぎ	1/2束
しょうが	20g
ごま油	小さじ1
酒	少々
塩	少々
水	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2

●作り方●

- 生しいたけは石づきと軸を取り除き、薄切りにしてごま油でサッと炒める。
- さやいんげんは筋を取り、下茹でして斜め細切りにし、ごま油でサッと炒める。
- 鶏むね肉は皮を取り除き、酒、塩をふって下味をつける。
- 青ねぎは適当な長さに切り、しょうがは分量の半分を薄切りにする。③と青ねぎ、しょうがを鍋に入れ、酒、水を加えて蒸しゆでにする。鶏肉に火が通ったら、汁ごと冷まして細かく裂く。
- 残りのしょうがをすりおろし、調味料Aと混ぜ合せ、①②と④で裂いた鶏肉を合わせる。



★生しいたけを酢の物にする珍しいレシピです。あっさりして、おつまみにもぴったり★

協力：大竹市食生活改善推進協議会

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：大竹市健康福祉部保健医療課 管理栄養士
TEL (0827) 59-2153