

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

ホウレンソウ

見分け方

葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色
葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている
しおれているものは鮮度や保存状態が良くないので避ける
根元が赤くふっくらとしていて、茎(葉柄)が太い方が甘味が強い傾向が

保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ02~3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく

根を下にして立てておく方が日持ちする

食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存が

レシピ

ホウレンソウとモヤシのからし和え

エネルギー：33Kcal
塩分：0.6g
1人分



●作り方●

- ① モヤシ、ホウレンソウはそれぞれ沸騰した湯で茹でる。ホウレンソウは水にとり2センチ長さに切る。モヤシはザルにあげ、あら熱がとれたらざく切りにする。
- ② ボウルにめんつゆを入れ、からしを溶いておく。
- ③ 水気を絞ったホウレンソウとモヤシを②で和え、すりごまを入れて混ぜる。

●材料(4人分)●

ホウレンソウ…………… 180g
細モヤシ…………… 130g
めんつゆ(濃縮2倍) …… 大さじ2
からし…………… 小さじ1/2
すりごま…………… 大さじ1/2

紹介してくれた方

泉 千鳥さん(右上)
内山貴美子さん(上中)
木島 國子さん(左上)
長棟あつ子さん(左下)
小西 依江さん(下中)
水野 和子さん(右下)



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：廿日市市福祉保健部健康推進課 管理栄養士
TEL (0829) 20-1610