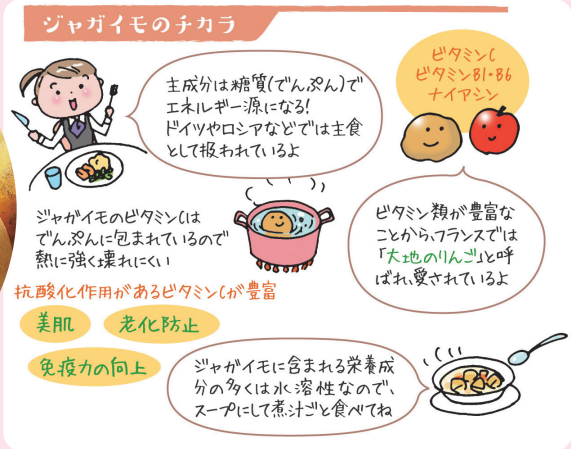
廿日市・大竹の旬を食べよう

地産地消でおいしい健康レシピ

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紹介します。

今月の食材

ジャガイモ



レシピ

新ジャガイモとツナのミネストローネ

新ジャガイモの栄養たっぷり。具だくさんで体にうれしいスープです。

紹介してくれた方

(左から)
益本 美子さん、木村 律子さん、鈴政 英子さん
宮本 千鶴子さん、兒玉 啓子さん、比良 峰子さん

■材料(4人分)

- ・新ジャガイモ …… 100g
- ・タマネギ …… 70g
- ・ニンジン …… 70g
- ・キャベツ …… 70g
- ・ツナ缶(油漬) …… 1缶(80g)
- ・水 …… 400cc
- ・コンソメ(粉末) … 大さじ1弱(7.2g)
- ・カットトマト缶 …… 400g
- ・水煮大豆 …… 70g
- ・こしょう …… 適量

栄養価(1人分)

エネルギー: 131kcal
塩　　分: 1.1g

■作り方

❶ 新ジャガイモとタマネギ、ニンジンは1cm角のさいの目に切り、キャベツは小さめのざく切りにする。

❷ 鍋にツナ缶を油ごと入れ、①の具材を炒める。

❸ 水とコンソメ、カットトマト缶、水煮大豆を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。

❹ 最後にこしょうを入れて味を整える。

トマト缶とツナ缶を使って時短に!

- 新ジャガイモなので、やわらかくておいしいです。皮ごと使ってもOK!
- ツナ缶をオイルごと使って、うまみたっぷり。食品ロス削減にも。

食生活改善推進員(ヘルスメイト)って?

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る活動をしています。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　☎(0829)20-1610

掲載号:広報紙 令和5年5月号