

今月の食材

阿多田のちりめんじゃこ

大竹市の阿多田島は瀬戸内海に浮かぶ周囲12kmの美しい島です。古くからいわし漁で栄えており、いりこやちりめんじゃこなどが生産されています。

阿多田島のちりめんじゃこは、瀬戸内海の恵みがギュッとつまっています。新鮮で安全安心なおいしさをぜひ味わってみてください。



紹介してくれた方

薬師寺 あけみ さん(左)  
米原 幸枝 さん(中)  
角本 美代子 さん(右)

廿日市・大竹の旬を食べよう  
**地産地消**  
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。

レシピ

じゃこのカラフルピザ



夏休みは親子で楽しくクッキング！  
お子様と一緒に作ることができる簡単レシピです。

■ 作り方

- ① ミニトマトは4等分に切る。
- ② ぎょうざの皮は皿などに広げ、トマトケチャップをぬる。
- ③ ちりめんじゃこ、干し桜えび、コーン、①のミニトマトをのせ、チーズをかぶせる。最後に青のりをふる。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1/4をひき、③を重ならないように並べる。
- ⑤ フライパンの鍋肌から、水大さじ1～2を入れてフタをし、焦がさないように2～3分間蒸し焼きにする。



ポイント

- ・ホットプレートでもおいしく作れます。
- ・トッピングはお好みで変えてもOK！ツナやタマネギスライスをものせてもおいしいです。

■ 材料(4人分)

- ・ぎょうざの皮 ……………12枚
- ・ちりめんじゃこ …………… 12g
- ・干し桜えび ……………4g
- ・コーン …………… 20g
- ・ミニトマト …………… 60g(約12個)
- ・ピザ用チーズ …………… 60g
- ・トマトケチャップ …………… 35g
- ・あおのり …………… 0.4g
- ・サラダ油 …………… 2.5g

栄養価(1人分)

エネルギー: 131kcal  
塩 分: 0.7g

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:大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827)59-2153