

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、地元の旬の農産物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

しいたけ



しいたけのチカラ

- エルゴステロール**
光に当たるとビタミンDに変わりカルシウムの吸収を高める
- ビタミンD**
カルシウムの吸収を助ける
- ビタミンB12**
便秘改善 整腸作用
- 食物繊維が豊富**
- β-グルカン**
免疫力を高める
- 常融性脂肪**
- 難消化性多糖**
- 食物繊維が豊富**
- 便秘改善 整腸作用**
- 葉酸**
血液を作る

●教えてくれた方 廿日市ヘルスマイト吉和支部のみなさん●

左から 木村 律子さん、平山 紀恵さん、宮本 千鶴子さん
兒玉 啓子さん



レシピ

しいたけの肉詰め

栄養価（1人分）

エネルギー：232kcal
塩 分：1.9g



■作り方

- しいたけは軸をとり除き、薄力粉をまぶす。
(軸も使うのでとっておく)
- しいたけの軸、野菜類はみじん切りにして、軽く炒めておく。
- ボウルに鶏ひき肉、塩、こしょうを入れて粘り気がでるまでこね、**2**の野菜を加えてさらに混ぜ合わせ8等分にする。
- 1**のしいたけに**3**のタネをのせ、隙間無くつめる。
- 中火で熱したフライパンに油をひき、**4**の内側を下にしてのせる。焼き色がついてきたら裏返しにして酒を入れ、フタをして弱火でじっくり加熱する。
- 火が通ったらふたを外し、混ぜ合わせたAの調味料を加えて中火で煮詰める。

ポイント

- 肉をよくこね、野菜をできるだけ細かく切るようにしましょう



■材料（4人分）

しいたけ	8個
薄力粉	大さじ1
たまねぎ	50g
人参	40g
ピーマン	30g
鶏ひき肉	200g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
油	大さじ2
酒	大さじ2
A {	
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2

食生活改善推進員 (ヘルスマイト)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。

「吉和ヘルスマイトグループ」では会員を募集しています！

みなさん一緒に参加しませんか？ご希望の方は【吉和支所 市民福祉係 TEL：0829-77-2113】

■レシピ等お問い合わせ先:廿日市市健康福祉総務課 ☎0829-20-1610