

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

トマト



トマトのチカラ

どなたへもなるが、カロテンとややく店んでいる抗酸化作用がある。脂質予防や高血圧予防にも効果的。

赤い色は、リコピンといわれる色素。抗酸化作用があり、脂質予防や高血圧予防に効果的。

カリウムは、高血圧予防やむくみ改善に効果的。

トマトの赤い色はリコピンといわれる色素。抗酸化作用があり、脂質予防や高血圧予防に効果的。

紹介してくれた方

(左上から) 福中久美子さん、池上千恵美さん、尾形 昌子さん
(左下から) 菅 信子さん、浴 澄枝さん



レシピ

トマトとブロッコリーの鮭レモン醤油和え

栄養価 (1人分)

エネルギー：157kcal
塩 分：0.6g



■ 材 料 (2人分)

- トマト (1個) 200g
- ブロッコリー..... 120g
- 塩鮭 (1切れ) 70g
- おろしにんにく..... 小さじ1/2
- オリーブオイル..... 小さじ2
- レモン汁..... 小さじ2
- 塩..... 少々
- しょうゆ..... 小さじ1/2

ポイント

- ・トマトとレモンのさわやかな風味を活かした夏にぴったりの逸品!
- ・鮭がない時はツナ缶でもおいしく食べられます。

■ 作り方

- ① トマトは2cm角に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎はかたい皮を包丁で切り落とす。残った茎は、斜めに薄切りにする。
- ③ 水を入れたボールに②を入れ、汚れを取り除く。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩小さじ1を加える。ブロッコリーの小房と切った茎を入れ、中火で2～3分ゆでる。ゆで終わったら、ザルに上げ、冷ます。
- ⑤ 小鍋にお湯を沸かし、塩鮭を入れ、中に火が通るまで茹でる(約5分)。火が通ったら引き上げ、粗熱をとり粗くほぐす。
- ⑥ ボールにおろしにんにく、オリーブオイル、レモン汁、塩、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑦ ①、④、⑤を合わせて⑥を加え、全体に馴染ませる。



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。

■ 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