

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

ブロッコリー

β-カロテンとビタミンCが豊富で、ビタミンCの含有量はキャベツの4倍といわれています。茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えることができます。
出典：J A グループホームページ



●紹介してくれた『佐伯地区食生活改善推進協議会』の方々●

(左上から) 森末美津穂 小山眞保子 山崎 悦子 黒田トシミ 山本 恵子
(左下から) 西本タツ子 竹内 英子 岡田 高子 森本 廣子 長尾 輝子

レシピ1

パンキッシュ



栄養価 (1人分)

エネルギー：197kcal
塩 分：1.1g

■材料 (4人分)

食パン (6枚切) …………… 2枚
★卵…………… 2個
★粉チーズ…………… 大さじ2
★牛乳…………… 大さじ2
★こしょう…………… 少々
ブロッコリー…………… 60g
しめじ…………… 40g
ベーコン…………… 40g
粉末コンソメ…………… 2g
とろけるチーズ…………… 40g
付け合わせ…………… ミノトマト
ミント、パセリ

■作り方

- 1 ベーコンとブロッコリーは食べやすい大きさに切る。しめじは房からばらしておく。
- 2 食パンの端から1cm内側をスプーンの底で押して全体をへこませる。
- 3 フライパンにベーコンとブロッコリー、しめじを入れて炒める。コンソメで味付けをしておく。
- 4 ★の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
3の具材も入れて、よく混ぜ合わせる。
- 5 クッキングシートを敷いて2を置き、4をゆっくりと流し込んでいく。卵液がはみだしたら、食パンの中に入れ込み、とろけるチーズを振りかける。
- 6 オープントースターにアルミホイルを敷いて5を置き、5の上にアルミホイルで蓋をして220℃で約10分焼く。(上がある程度焼けたら、途中で上下のアルミホイルをとり、焦げ目をつける)
- 7 器に盛り付け、付け合わせを飾り完成。
(付け合わせはお好みで)

ポイント 卵は半熟にならないように、アルミホイルで蓋をして火加減を調節してください。



レシピ2

ブロッコリースープ



栄養価 (1人分) エネルギー：95kcal
塩 分：1.5g

■材料 (4人分)

ブロッコリー…………… 1/2株
コーン…………… 40g
卵…………… 2個
水…………… 600ml
鶏ガラスープの素…………… 12g
ごま油…………… 適量
(水溶き片栗粉)
片栗粉…………… 大さじ2
水…………… 大さじ4

■作り方

- 1 ブロッコリーを1口大に切る。水を沸騰させて、ブロッコリーを入れる。1分茹でたら、鶏ガラスープの素とコーンを入れる。
- 2 さらに1分後に水溶き片栗粉でスープにとろみをつけたら溶き卵を回し入れる。
- 3 最後にごま油を入れる。
- 4 器に盛り付けて完成。

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。

佐伯地区食生活改善推進協議会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【佐伯支所市民福祉係 TEL：0829-72-1124まで】

■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