

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



いちご

料理のポイント

上品な香りとみずみずしい果肉、強い甘みが特徴♪の  
津田いちご🍓を使いました

## レシピ1 カマンベールチーズの いちごソースがけ

栄養価(1人分) エネルギー：52kcal 塩分：0.5g



材料 (8人分)

カマンベールチーズ……………1箱  
生ハム……………8枚  
いちご……………2個

<いちごソース>

いちご……………60g  
グラニュー糖…小さじ2  
レモン汁……………少々

おつまみにも  
デザートにもOK

作り方

- いちごを、へたをとってすりおろし、グラニュー糖とレモン汁を加えレンジ600W90秒加熱する。
- カマンベールチーズを8等分に切る。いちごも8切りに切る。
- カマンベールチーズにいちごを乗せ、生ハムでつつむ。
- 3を皿に盛り1のソースを添えて完成。  
※あればミントの葉をのせる。



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)  
永尾 順子さん 長尾 輝子さん 山本 恵子さん  
(左下から)  
岡田 高子さん 竹内 英子さん 小山眞保子さん



## レシピ2 いちごの甘酒豆乳プリン

栄養価(1人分) エネルギー：44kcal 塩分：0.1g



材料 (5人分)

いちご(小粒)……………100g  
麴甘酒……………100g  
調整豆乳……………100g  
ゼラチン……………4g

<いちごソース>

いちご……………30g  
グラニュー糖……………小さじ1  
レモン汁……………少々

<飾り>

いちご(小粒)……………5個

作り方

- ゼラチンを大きじ2杯分の水でふやかしておきレンジ600W20秒加熱する。
- 豆乳をレンジで1分加熱して1のゼラチンとよく混ぜ合わせる。
- いちごを洗いへたをとる。
- いちごと甘酒をミキサーにかける。
- 全てを混ぜ合わせ型に流し冷蔵庫で冷やしかためる。
- 固まったプリンにいちごソースをかけて飾り用のいちごを飾り完成。



<いちごソース>

いちごを洗い、へたをとってすりおろし、グラニュー糖とレモン汁を合わせてレンジ600W1分加熱する。

ポイント

卵・牛乳を使わない  
甘酒と豆乳を使った  
ヘルシープリン

### 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

廿日市市食生活改善推進員  
のHPはコチラ

