

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・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。

料理のポイント

ベーコンとチーズの塩気を活かしたレシピです！
卵に火を入れすぎず、少しかきまぜてから具をのせると
本格的なオムレツに！

今月の食材



ホウレンソウ

レシピ1

ホウレンソウのオムレツ

栄養価(1人分) エネルギー：374kcal 塩分：1.6g

材料 (2人分)

ホウレンソウ	100g
チーズ	20g
サラダ油	小さじ1
ベーコン	30g
卵	4個
バター	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
コショウ	少々

オーロラソース

A ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1



オーロラソースで
いつものオムレツが
1ランクup!!

作り方

- 1 ホウレンソウは3分ほど湯がき、取り出したら根本を切り落として、3～4cmくらいに切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズ大さじ1とコショウ少々を加え、白身をほぐしながら混ぜ合わせる。
- 3 フライパンでサラダ油を熱し、1のベーコンを炒め、火が通ったらホウレンソウを加えて炒める。炒めたら一度取り出す。
- 4 3のフライパンにバターを加え、3分の2程度溶けたら、2の卵を入れて焼く。
- 5 焼けてきたら、3を卵の半円部分にのせ、その上にチーズをかけたら卵を半月型に折り、弱火で1～2分加熱する。
- 6 半分に切って皿に移し、混ぜ合わせたオーロラソースAをかけて完成。



紹介してくれた
『廿日市ヘルスマイトボランティア協会』の方々



(左から) 佐々木 由華さん 藤井 光代さん
山下 悦子さん 長 美智子さん

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。

廿日市ヘルスマイトボランティア協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？

■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



読み込んでね

廿日市食推

©ここまる