

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。

**料理のポイント**

小松菜はあくが少ないので下処理いらず。油との相性がよく、炒めることで脂溶性ビタミンの吸収力もアップ。梅とトマトでサッパリ、暑くなるこれからにピッタリな一品です。

**今月の食材**



小松菜



レシピ

## 小松菜と豚肉の サッパリそうめん

栄養価(1人分) エネルギー:312kcal 塩分:2.3g

**材料 (4人分)**

- そうめん..... 200g (4束)
- 豚こま切れ ..... 140g
- 小松菜 ..... 140g (2/3束)
- ごま油..... 大さじ2
- 塩..... 少々
- ミニトマト ..... 100g (10個)
- トマト ..... 100g (1/2個)
- 梅干し..... 20g (1個)
- めんつゆ(2倍濃縮)..... 大さじ4

**作り方**

- 1 小松菜は1cm幅、豚肉は2cm幅にカットし、ごま油で炒める。塩で軽く下味をつける。
- 2 ミニトマトは1/4、トマトはさいの目切りにカット、梅は種を取って細かく刻み、めんつゆとあえてタレをつくる。
- 3 ゆでたそうめんに炒めた1のをせ、2のタレをかけて完成。



紹介してくれた  
『吉和ヘルスメイトグループ』の方々

(後列左から) 鈴政 英子さん 宮本 千鶴子さん 比良 峰子さん  
(前列左から) 平山 紀恵さん 益本 美子さん 木村 律子さん

**食生活改善推進員(ヘルスメイト)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。

**「吉和ヘルスメイトグループ」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はこちら



読み込んでね



廿日市食推

ここまる