

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

旬のキュウリをたっぷり使ったレシピです。うどんには豆腐、豆乳、みそでタンパク質も豊富。暑い夏にもサラッと食べられる一品です。

今月の食材



キュウリ

レシピ1

キュウリと豆腐の
ごまだれ冷やしうどん

栄養価(1人分) エネルギー:487kcal 塩分:2.0g



材料 (2人分)

キュウリ……………2本(200g)
 すりごま ……大さじ4
 みそ ……大さじ1.5
 A かつお節 ……小袋2袋
 絹ごし豆腐 ……1丁
 豆乳…1と1/2カップ
 冷凍うどん……………2玉
 一味唐辛子……………お好みで

作り方

- 1 キュウリをせん切りにする。
- 2 ボウルにAを加え、豆腐をつぶしながらよく混ぜ合わせる。
- 3 2に1を加え、軽く混ぜ合わせる。
- 4 冷凍うどんは、表示通りに茹で、ザルに上げ、冷水でしめる。
- 5 3と4を別々に器に盛り付け、3の上からお好みで一味唐辛子を振りかける。



紹介してくれた

『大竹市食生活改善推進員協議会』の方々

(後列左から)

八田 孝枝さん 池上 千恵美さん 森本 瑞恵さん

(前列左から)

菅 信子さん 浴 澄枝さん



レシピ2

キュウリとアスパラガスの
わさびマヨ和え

栄養価(1人分) エネルギー:82kcal 塩分:0.8g



材料 (2人分)

キュウリ……………1本(100g)
 アスパラガス……………2本
 かにかま……………50g
 A マヨネーズ ……大さじ1
 わさび ……小さじ1/3
 ぽん酢 ……小さじ1/2

アスパラガスの下処理方法

- 1 根本2~3cmを切り落とし、根本側から5cmくらいをピーラーで薄く剥く。
- 2 1ℓのお湯を沸かし、塩小さじ1、アスパラガスを入れ、1分30秒~2分(好みの硬さになるまで)茹でる。

作り方

- 3 アスパラガスを長さ3cmに切る。
- 4 キュウリは縦半分に切り、斜め切りにする。かにかまを手で裂く。
- 5 ボウルに3、4混ぜ合わせたAを加え、よく混ぜ合わせ、器に盛る。

アスパラガスの
代わりに
セロリや
オクラでもOK

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。

■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