

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レシピを紹介します。

料理のポイント

今回のレシピは電子レンジを使って簡単調理！カボチャの皮を剥く時は硬いので
注意しましょう。
最近では直売所で皮の色がベージュやオレンジ色のもの、ユニークな形のカボ
チャなどたくさんの種類が出ています。味の違いをぜひ試してみてください！

今月の食材



カボチャ

レシピ1 卵の花詰め
とろーりあん

栄養価(1人分) エネルギー:221kcal 塩分:1.3g



材料 (4人分)

カボチャ…………… 1/4個
ネギ…………… 2本
卵…………… 1個
おから…………… 2カップ
油…………… 大さじ2
鶏ミンチ…………… 120g

A { だし汁(かつおと昆布)…………… 300ml
みりん…………… 小さじ2
醤油…………… 大さじ1と2/3
ショウガ(すりおろす)…………… 大さじ1
片栗粉…………… 大さじ1と2/3

作り方

- 1 カボチャは、種とわたを除き、半分に切る。
- 2 ネギは小口切り。卵は割りほぐす。
- 3 フライパンに油を熱し、おからを炒める。パラリとしたら2を入れて混ぜる。
- 4 1のカボチャに3を詰めてラップで全体を包みレンジで約8分加熱する。
- 5 あんを作る。鶏ミンチを炒め、Aを加えかきまぜながら加熱し、とろみがいたら火を止める。
- 6 4を形よく食べやすい大きさに切ってお皿に盛り、5のあんをかける。



レシピ2 かぼちゃまんじゅう

栄養価(1人分) エネルギー:87kcal 塩分:0g



材料 (4人分)

カボチャ…………… 200g
あんこ(市販)…………… 80g
青じそ…………… 4枚

作り方

- 1 カボチャは種と皮、わたを除き、サイコロに切る。
※飾り用に、剥いた皮を三角に4個分を切っておく。
- 2 ラップをかけ、レンジで約5分加熱し、なめらかにつぶす。
- 3 2を4等分にし、ラップに広げてのばし、あんこを入れて包む。ラップを外し、箸でカボチャ形にすじを入れる。
- 4 1で作ったヘタをのせ、青じそをしき、盛り付ける。



紹介してくれた『廿日市ヘルスメイトボランティア協会』の方々

(左上から) 梅田啓子さん 浜井輝美さん 羽熊恭子さん
(左下から) 井深眞佐子さん 岡田いく子さん



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。

■ レシピ問い合わせ：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



廿日市食推

©ここまる