

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。

今月の食材



ニラ

調理のポイント

チヂミは、混ぜすぎると粘りがでるので全体をさっくり混ぜ合わせましょう。
ナムルは、酢と一味を合わせてうす味でもアクセントのある味わいに。香味
野菜を使うことで減塩でも楽しめます！簡単で彩りもある一品です。

レシピ1

ニラの海鮮風チヂミ

栄養価(1人分) エネルギー:136kcal 塩分:1.2g



材料 (4人分)

ニラ …………… 1束(100g)
かにかま …… 1袋(60g)
ちくわ …… 2本(60g)
薄力粉 …… 大さじ6
片栗粉 …… 大さじ1強
水 …… 80ml
鶏ガラスープの素…小さじ1
ごま油 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
酢 …… 大さじ1弱
しょうゆ…大さじ1/2
ごま油 …… 小さじ1
白ごま …… 大さじ1
ラー油 …… お好み

A
たれ

作り方

- 1 ニラは3cmの長さに切る。
ちくわは縦半分に切り、薄切りにする。
かにかまは手でさく。
- 2 ボウルにニラとちくわ、薄力粉、
片栗粉、水、鶏ガラスープの素を
加え、混ぜ合わせる。最後にか
にかまを加えさっくりと混ぜる。
☆混ぜすぎると粘りが出るので
注意!
- 3 Aの調味料を合わせておく。
- 4 フライパンにごま油をひき、2の生地を適量入れ、中火で
焼き色を付ける。裏返して弱火で蓋をし、火が通ったら完成。
(数回に分けて行なう)
お好みでAのたれをつけていただく。



レシピ2

ニラの彩りナムル

栄養価(1人分) エネルギー:69kcal 塩分:0.5g



材料 (4人分)

ニラ …………… 1束(100g)
モヤシ …… 1袋(200g)
ニンジン …… 40g
コーン …… 40g
白ネギ …… 80g(小1本)
酢 …… 大さじ2
しょうゆ …… 小さじ2
すりごま …… 小さじ2
ごま油 …… 大さじ1
一味唐辛子…お好みで
塩 …… ひとつまみ

A

作り方

- 1 ニラは5cmの長さに切る。
モヤシはひげ根を除く。
ニンジンは皮をむき、細切りにする。
白ネギはみじん切りにする。
- 2 耐熱皿に白ネギ以外の1を入れラップをかけ、電子レンジ
(500W)で2分30秒~3分30秒加熱する。
- 3 2をザルに上げ、水気をしっかりと切る。
- 4 ボウルにAと白ネギを合わせ、3、コーンを加えて混ぜ合
わせる。

紹介してくれた『大竹市食生活改善推進員協議会』の方々

(左から)

浴 澄枝さん 菅 信子さん 池上 千恵美さん 森本 瑞恵さん



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。

■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

「大竹市食推」
Cookpadレシピ公開中

QRコードを
読み込んでね



©ここまる

大竹市食推