

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。

調理のポイント 牛乳、ツナ缶、餃子の皮など身近にある簡単に食材で手軽にごちそう一品。
水気が多い食材を使う場合はしっかり絞ります。

ミニ知識 佐伯中央地域(廿日市市、大竹市)管内のホウレンソウ栽培は佐伯、吉和地域で盛んです。
10戸の生産者が延べ12haで栽培し、広島市中央卸売市場を中心に学校給食センター、
JA産直ふれあい市場「よりん菜」などに出荷しています。

今月の食材



ホウレンソウ



レシピ

ホウレンソウの 餃子の皮キッシュ

栄養価(4人分) エネルギー:225kcal 塩分:1.0g

材料 (4人分)

ホウレンソウ 1/2束
ジャガイモ 小1個
タマネギ 中1/2個(100g)
餃子の皮 約10枚
しめじ 20g
ツナ缶 1缶(70g)
オリーブオイル 小さじ1

A { 卵 2個
牛乳 80ml
ピザ用チーズ 20g
コンソメ 小さじ1
トッピング
ミニトマト 5個
ピザ用チーズ 20g

下準備 (アク抜き)

- 1 ホウレンソウの根元に十字の切り込みを入れてよく洗う。
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩小さじ1(分量外)を加える。
- 3 沸騰後、ホウレンソウの根元を鍋り込みを入れてよく洗う。
- 4 ザルにあげ、水気をしっかりと絞り、3cm幅に切っておく。

作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき3mm幅のいちよう切り、タマネギは薄切りにする。しめじは石づきを落とし手でほぐし(大きいものは食べやすい大きさに切る)、ミニトマトは半分に切っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ジャガイモ、タマネギ、しめじを加え、ジャガイモが透き通るまで炒める。
- 3 ボウルにAをすべて入れ、泡だて器でよく混ぜる。よく混ぜたら、粗熱をとった2、ホウレンソウ、ツナ缶(汁は除く)を加えて混ぜ合わせる。
- 4 オープン対応の容器に餃子の皮を隙間なく重ねて並べる。
- 5 3を流し入れ、上からトッピングのミニトマトとチーズをかける。
- 6 200度に予熱したオーブンで15~20分程度焼く。
★焦げが気になる方は、上にアルミホイルを被せて焼きましょう。
★カットする際は、粗熱を取ってから切りましょう。



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) 石橋 敦子さん (中) 伊藤 昭江さん (右) 角 裕子さん



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。

■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



大竹市食推

©ここまる