№１９９　令和７年度

レシピの発行は2か月に1回です

8月 食生活改善推進員おすすめレシピ 9月

● ジャージャーそうめん　● 冷たいコーンスープ
● わかめとレタスのナムル

ジャージャーそうめん

材　　料		４人分（廃棄含む）
長ねぎ		正味１４０ｇ
にんにく		２かけ（１０ｇ）
きゅうり		２本（２００ｇ）
トマト		中１個（１５０ｇ）
ごま油		小さじ1
豚ひき肉		２４０ｇ
A	みそ	大さじ4
	酒	１２０ｃｃ
	みりん	大さじ4
	トウバンジャン	小さじ1／2
そうめん（乾）		５束（２５０ｇ）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
485	18.9	12.4	4.7	2.8

【作り方】

① 長ねぎ、にんにくは細かいみじん切り、きゅうりは細い千切り、トマトはくし切りにする。
② フライパンを温め、ごま油を入れ、にんにくを炒める。にんにくの香りが出たらひき肉を加えて炒める。
③ ひき肉の色が変わったら長ねぎを加えてよく炒め、Aを加えて煮る。
④ 沸騰したお湯でそうめんをゆで、水にさらして水けをしっかりきる。
⑤ 皿にそうめんを盛りつけ、きゅうりをのせて肉みそをかけ、トマトを添える。

③の肉みそは全体が絡むよう、煮詰めすぎないように注意してください。
トウバンジャンはお好みで調節してください。

食生活改善推進員とは？

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、市民の生涯における健康づくりを応援するボランティア団体です。各地区の公民館で、市民の皆さんを対象とした調理講習会を開催しています。

冷たいコーンスープ

材　　料	4人分（廃棄含む）
とうもろこし	中2本（正味３００ｇ）
水	１００ｃｃ
牛乳	４００ｃｃ
塩	小さじ1/5
パセリ	適量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
128	5.0	4.5	2.3	0.4

【作り方】

① とうもろこしはゆでて、実をとる。
（包丁でけずるようにとってもよい）

② ミキサーに①と水、牛乳を入れて混ぜる。
粗めのザルでこす。

③ 鍋に②を移し、火にかけひと煮立ちさせたら塩を加える。

④ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。冷たくなったら、器に盛りつけてパセリをちらす。

わかめとレタスのナムル

材　　料		4人分（廃棄含む）
カットわかめ（乾燥）		５ｇ
レタス		４枚（１２０ｇ）
たまねぎ		中1/3個（７０ｇ）
A	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ1と1/3
	にんにく	１かけ（５ｇ）
	ラー油	適量
	白ごま	小さじ1と1/3

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
33	0.9	1.8	1.3	0.7

【作り方】

① わかめは水で戻しておく。レタスは一口大にちぎり、たまねぎは薄切りにして水にさらす。
にんにくはすりおろす。

② ボウルでAを混ぜ合わせる。

③ 食べる直前に、②のボウルに①のレタス、水けをよくきったわかめ、たまねぎを加えて和える。

調味料で和えると野菜の水分が出て味が薄くなるため、食べる直前に和えましょう。

食生活改善推進員　調理講習会のご案内

９月～10月　生活習慣病予防講習会

生活習慣病を予防するためには、毎日の食事で野菜をたくさん食べることが大切です。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれていて、野菜を適量食べると脳卒中や心臓病、がんなどにかかるリスクが下がると報告されています。１日の野菜摂取目標量は３５０ｇです。

生活習慣病予防講習会では、家庭でも簡単においしくできる野菜をつかったレシピを紹介します。日程等の詳細は、各地区公民館だよりをご確認ください、ぜひ、ご参加ください。

【　伊勢崎市食生活改善推進協議会　】