

レシピの発行は2か月に1回です

6月

# 食生活改善推進員おすすめレシピ

7月

- 焼き春巻き
- オクラとえのきのポン酢和え

## 焼き春巻き

材 料	4人分（廃棄含む）	
ピーマン	3個（95g）	
なす	2本（130g）	
もやし	80g	
しいたけ	3個（40g）	
はるさめ（乾燥）	16g	
にんにく	2かけ（10g）	
しょうが	15g	
ごま油（具材炒め用）	小さじ2	
豚ひき肉	200g	
A	オイスターソース	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2強
	さとう	小さじ1と1/3
	鶏がらスープの素	小さじ1弱
かたくり粉	小さじ2強	
	水	大さじ1と1/3
春巻きの皮	8枚	
小麦粉	小さじ2	
	水	小さじ2
サラダ油	小さじ2	
サラダ菜	8枚	
からし	適量	

フライパンで手軽に調理できます！



### 【作り方】

- ① ピーマンは半分に切り、種を取り除いて5mm角に刻む。なすはヘタを切り落とし、1cm角に切る。もやしは1cm長さに切り、しいたけは5mm角に刻む。
- ② はるさめは熱湯に浸して戻し、水気をきって3cm長さに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aの調味料は混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを弱火で炒める。香りが出てきたら中火にし、豚ひき肉を加えてさらに炒める。
- ④ 豚ひき肉の色が変わったら①の野菜としいたけ、はるさめを加え炒める。全体に火が通ったらAの調味料を加え、さらに炒める。全体に調味料が回ったら水溶きかたくり粉を少しずつ加え、とろみをつける。バットなどにあけて冷まし、1人2個になるよう等分する。
- ⑤ ④の具を春巻きの皮で包むように巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
- ⑥ フライパンに分量の油を熱し、春巻きを焼く。菜ばしなどで返しながら、両面にこんがりとした焼き色が付くまで焼く。
- ⑦ サラダ菜は洗い、水気をきり皿に敷く。春巻きを斜め半分に切り盛り付け、からしを添える。

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
270	11.5	12.5	3.7	1.4

## オクラとえのきのポン酢和え

材 料	4人分（廃棄含む）
えのきたけ	100g
オクラ	16本（160g）
塩	小さじ1/2弱
ポン酢しょうゆ	大さじ2
かつお節	2g
刻みのり	適量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
22	1.3	0.0	2.5	0.5

### 【作り方】

- ① えのきたけは石づきを切り落とし、半分の長さに切りほぐす。
- ② オクラは分量の塩（2%重量）をまぶし、表面の毛羽を落とすようにこする。
- ③ えのきたけ、オクラは熱湯でそれぞれさっとゆで、ザルにあげて冷ます。
- ④ オクラはがくを取り、小口切りにする。
- ⑤ ボウルにオクラ、えのきたけを入れ、ポン酢しょうゆとかつお節を加えて和える。
- ⑥ 皿に盛り付け、刻みのりをのせる。



## 6月は食育月間です



食育とは「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育む食育は重要とされています。この食育を推進するため、6月は「食育月間」と定められています。



### どのようなことをすればいいの？

食育の実践は難しいことではなく、次のようなことが挙げられます。自分や家族の食について関心を持ち、まずはできることから始めてみましょう。



朝食をきちんと食べる

家族や仲間と一緒に食事をする

食事はゆっくりとよく噛んで食べる

食品を購入する際は原材料や産地、栄養成分表示を確認する



## 食育教室（調理講習会）に参加してみませんか？



市内の公民館や保健センターで食生活改善推進員がさまざまなテーマで調理講習会を行っています。食生活改善推進員と料理を通じて楽しく食育について学んでみませんか。

### <今後の予定>

- 8月：おやこの食育教室 または 男性料理教室
- 9月～10月：今日からできる！野菜たっぷりごはん（生活習慣病予防講習会）
- 12月：郷土料理・伝統料理講習会



※公民館で行う調理講習会の日時や申し込み方法などの詳細は、各公民館にて発行している公民館だよりを、保健センターで行う調理講習会については広報いせさきまたは市ホームページをご確認ください。