

レシピの発行は2か月に1回です

8月

9月



食生活改善推進員おすすめレシピ



夏野菜ピザ

かぼちゃのスープ



一口チョコバナナ



夏野菜ピザ

材 料	4人分（2枚分・廃棄含む）
A 強力粉	250g
ドライイースト	小さじ1/2（1.5g）
さとう	大さじ1/2
ぬるま湯	50cc
サラダ油	大さじ1/2
<具材>	
なす	1/3本（35g）
ピーマン	1/3個（10g）
たまねぎ	1/5個（40g）
ミニトマト	12個
ベーコン	2枚（40g）
ピザソース	大さじ2と3/4（50g）
ピザ用チーズ	60g

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
358	12.0	11.4	2.6	0.8

直径20cmのピザ1/2枚で1人分です。
生地は2人分（ピザ1枚分）ずつ
袋に入れて作ります。

【作り方】

- ① Aを厚手のビニール袋またはチャック付き保存袋に入れ、口をしっかり握って振る。
- ② ①にぬるま湯とサラダ油を加え、全体をよく揉む。
袋に入れたまま室温に30分置く。
★ぬるま湯の量は目安です。足りない場合は、
2人分（1枚）につき20cc程度追加して
ください。
- ③ 生地を寝かせている間に具材を切る。なす、ピーマンは薄い輪切り、たまねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ ②の生地を2等分し、クッキングシートの上でそれぞれを丸くまとめてから手で薄くのばす。
★生地は直径20cmを目安にのばしましょう。
- ⑤ 生地の上にピザソースを塗り、③の具を乗せる。
チーズを全体にかけ、220℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

夏が旬！おいしい野菜を食べよう

夏が旬の野菜には疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています。
旬の野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

なす 皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは活性酸素の働きを抑えるといわれています。



ピーマン ビタミンCのほか、免疫力を高めるカロテンも含まれています。



トマト 赤い色素のリコピンには抗酸化作用があり、油と一緒に取ると吸収率が上がります。



参考：農林水産省HP

かぼちゃのスープ

材 料	4人分（廃棄含む）
かぼちゃ	1/4個（300g）
たまねぎ	1/5個（40g）
バター（有塩）	大さじ1/2（6g）
A 〔水〕	160cc
〔顆粒コンソメ〕	小さじ1と1/2
牛乳	200cc
塩	小さじ1/6弱
乾燥パセリ	適量

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、皮をむいて薄切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、たまねぎが透き通るまでよく炒め、かぼちゃを加えてさらに炒める。
- ③ ②の鍋にAを加え、水分が飛ばないように蓋をして弱火で煮る。具材が軟らかくなったら木べら等でつぶし、なめらかにする。
- ④ 牛乳、塩を加え、再び弱火にかける。温まったら器に盛り付け、パセリを散らす。

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
86	2.3	3.0	2.0	0.7

ミキサーを使用しないので、手軽に作ることができます

一口チョコバナナ

材 料	4人分（廃棄含む）
バナナ	2本（200g）
ミルクチョコレート	40g
カラースプレー	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
102	1.0	3.4	1.0	0.0

【作り方】

- ① バナナは皮をむき、2～3cm幅に切る。
- ② チョコレートは細かく割り、ボウルに入れる。約50℃のお湯を入れたボウルで湯せんし、ゴムベラ等で全体を混ぜながらチョコレートを溶かす。
- ③ バットにクッキングシートを敷き、その上にバナナを並べる。バナナの上に溶かしたチョコレートをかけ、その上にカラースプレーをかける。
- ④ バットごと冷蔵庫に入れ、チョコレートが固まるまで冷やす。

食生活改善推進員による食育教室に参加してみませんか？

食生活改善推進員は地域によりよい食生活を広げていくためのボランティアで、各地区の公民館を拠点として調理講習会などの活動を行っています。さまざまなテーマで調理講習会を行っていますので、ぜひご参加ください。

9～10月：今日からできる！野菜たっぷりごはん

手軽に調理できる、野菜をしっかりと食べられる料理を作ります

12月：郷土料理・伝統料理講習会

伊勢崎市の郷土料理である神社コロッケなどを作ります

*日時や申し込み方法等の詳細は、各地区の公民館だよりをご確認ください。

