

バランス食ならお任せ！
厚別区食生活改善推進員協議会



子ども会クッキングの様子

健康的な食生活を広めるため地域で活動するボランティア組織です。料理教室などを開催し、食事の大切さを伝える活動をしています。

料理は楽しい！男性料理グループ
「男の食彩」



7月の調理実習の様子

保健センターが平成19年2月に開催した「男性のための楽々クッキング」の参加者が作ったグループです。会員21人で、月1回、楽しみながら食を通した健康づくりをしています。

7月中旬から8月上旬にかけて、区内各地区で夏野菜のお勧め料理講習会を開催しました。そのレシピが8月20日(月)から「ヘルスメイトおすすめ！野菜たっぷり料理集」として厚別保健センターで配布されます。レシピから1品、紹介してもらいました！

調理実習で作成した、道産野菜をたくさん使った料理のレシピを紹介します！

野菜たっぷりスープカレー 1人分 466^{キロカロリー} 野菜 240^{グラム}

●材料(2人分)●

- | | |
|-------------------------|----------------|
| ①とり手羽元 4本 | ⑫卵 1個 |
| ②ニンジン 1/2本 | ⑬昆布だし汁 2カップ |
| ③ジャガ芋 1個 | ⑭ガラスープ 2カップ |
| ④ピーマン 1個 | ⑮固形スープの素 2個 |
| ⑤ナス 1本 | ⑯砂糖 小さじ1/2 |
| ⑥カボチャ 40 ^{グラム} | ⑰トマトペースト 大さじ1 |
| ⑦ヤングコーン 4本 | ⑱カレー粉 大さじ1/2 |
| ⑧玉ネギ(M) 1/2個 | ⑲パプリカ 小さじ1/2 |
| ⑨セロリ 1/4本 | ⑳ターメリック 小さじ1/2 |
| ⑩ショウガ 1/2片 | |
| ⑪ニンニク 1/2片 | |



厚別西地区推進員お薦め

レンジで簡単！豪華！ヘルシー！

スタッフド赤ピーマン

※「スタッフド」とは、英語で「詰め物をした」という意味です。

1人分 167^{キロカロリー}、野菜 230^{グラム}



●材料(2人分)●

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| ①スナップエンドウ 90 ^{グラム} | <ソース用材料> |
| ②ジャンボ赤ピーマン 2個 | ⑦青のり 2 ^{グラム} |
| ③レンコン 90 ^{グラム} | ⑧だし 大さじ2 |
| ④とりささみひき肉 90 ^{グラム} | ⑨みりん 小さじ2 |
| ⑤片栗粉 適宜 | ⑩しょうゆ 小さじ1 |
| ⑥白みそ 小さじ2 | |

●作り方●

- ①は、ゆでた後、飾り用に4つ残し、ほかは細切りにする。③は皮をむいてすりおろし、④⑥と練り混ぜ、細切りにした①を加えて混ぜる。
- ②の上部をふたになるように切り、スプーンで種とわたを取って、内側に⑤をはたく。中に1で作ったものを詰め、上部でふたをする。1個ずつラップで包み、電子レンジで1個当たり5分ほど加熱する。
- 器に盛り、とっておいた飾り用の①を添え、ソースをかけて完成！

●作り方●

- ①は塩、コショウし、フライパンで表面に焼き色をつける。②は2等分に切る。③は半分に切り、ゆでる。④は縦半分に切る。⑤は縦半分に切り、皮に切り込みを入れる。⑥は厚さ5ミリに切る。④～⑥は、油で色よく揚げる。⑫はゆで、殻をむき半分に切る。⑧～⑪は、みじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、⑧～⑪を炒め、しんなりしたら⑭を加え、ミキサーにかける。鍋に戻し⑬と合わせ、①②を入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。
- ⑮～⑲を加え、20分煮込む。③⑦を加え、塩、コショウで味付け。
- スープ皿に盛り、ゆで卵、④～⑥を盛り付け、完成！

野菜レシピ、パンフレットの配布

野菜レシピやパンフレットを、厚別区役所1階健康情報コーナーや厚別保健センターロビーで配布しています。



厚別保健センターロビーの様子

「毎月1日は野菜の日」PRソング
「やさい食べちゃオ！」が無料で…

札幌市職員で構成する「ブービーバンド」が、軽快なリズムにのせて野菜を紹介します。札幌市健康衛生情報ホームページで無料ダウンロードできます！

<http://www.city.sapporo.jp/eisei/>

