

βカロテンを多く  
含むホウレン草  
動脈硬化やがん予防  
のほか、美肌効果  
も期待できます

## ホウレン草と コーンのチャーハン



### ●材 料（4人分）

ご飯 ……茶碗 4 杯分  
ホウレン草 …… 1 把 (200g)  
ベーコン …… 2 枚  
冷凍コーン ……80g  
ニンニク ……少々  
バター ……小さじ 2  
しょうゆ ……大さじ 2  
塩・こしょう ……各少々

### ●作り方

- ①ホウレン草はたっぷりの熱湯でゆで、水にさらしてアク抜きし、水気をしっかり絞ってみじん切りにする。コーンは自然解凍しておく。
- ②ベーコンは1センチ幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、②のニンニクとベーコンを香りが出るまでいため、①のホウレン草とコーンも加えていため合わせる。
- ④③にご飯を加えてよくいため合わせてから、しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。

コーンの甘さがグ〜♪  
夏休み中のお子さんの  
昼食にいかがですか？

## ぷるるんとマトゼリー

### ●材 料（4人分）

① トマトジュース …… 1 カップ  
オレンジジュース …… 1/2 カップ  
砂糖 ……大さじ 2  
レモン汁 ……大さじ 1  
洋酒（キュラソー） ……小さじ 2  
② 粉ゼラチン …… 8g  
水 ……大さじ 2  
ミニトマト …… 4 個  
ミントの葉 …… 4 枚

### ●作り方

- ①②のゼラチンを水でふやかし、湯せんにかけて溶かす。
- ②ボウルに①のジュース、砂糖、レモン汁、洋酒を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②に①を入れ、冷やし固める。
- ④最後に、ミニトマトとミントの葉を飾る。

※洋酒の分量は適宜調整してください。

ひんやり冷たい  
デザートに  
お子さん大喜び



## もっと食べよう！野菜パネル展

日程 8月19日(火)～22日(金)  
場所 東区民センター（北11東7）1階ロビー

おいしい野菜料理レシピ、1日に必要な野菜の量などを分かりやすく紹介。野菜クイズもありますよ。健康のために、毎日の食生活を見直してみませんか。

パネル展もよろしくね♪



1日5皿の野菜料理を目安に、  
健康的な食生活を  
心掛けようね。  
野菜たっぷりメニューで  
元気いっぱい！

