



地域に食育の輪を広げます!!

## 食のボランティア

# 白石区食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の方へ「食」の大切さを伝え、さまざまな活動を通して健康づくりを支援している食育ボランティア団体です。白石区の推進員は、現在128人（平成26年12月1日現在）です。

子どもから高齢者まで、さまざまな年代の方を対象に食育事業を行っています。

### 活動の様子



#### 親子料理教室の開催

幼児や小学生とその保護者の方に食の大切さや料理の楽しさを伝えています。



#### 介護予防事業

#### 「すこやか食育支援事業」の開催

高齢者の方を対象に、食の知識の普及を図るとともに楽しく会食できるよう簡単にできる料理を紹介しています。

一緒に食育活動をしてみませんか？

推進員になるには、区が主催する養成講座の受講が必要です。

詳細は…

白石保健センター  
(TEL: 862-1881)  
にお問い合わせください。

## 大豆ドライカレー

おすすめ  
レシピ

### 材料 (4人分)

ごはん	茶碗4杯分	サラダ油	小さじ4
大豆の水煮	180g	カレー粉	小さじ2
豚ひき肉	120g	トマトジュース (食塩不使用)	2カップ
玉ねぎ	1個	トマトケチャップ	大さじ2
にんじん	8cm	ウスターソース	小さじ4
ピーマン	2個	レーズン	大さじ4
にんにく	1かけ	塩	小さじ1/2
しょうが	1かけ	水菜	適量



### 作り方

- 大豆はざるに上げて水をきる。  
にんじん、しょうがは皮をむき、ピーマン、玉ねぎ、にんにくとともにみじん切りにする。  
鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- にんにくの香りが出てきたら、にんじん、玉ねぎを加える。  
玉ねぎが透き通ってきたら、カレー粉を加えてかるく炒める。
- トマトジュース、ひき肉、大豆を加えて混ぜ、煮る。
- 沸騰したら、Aを加えて、ときどき混ぜながら10分煮る。
- ピーマンを加えて混ぜ、1分煮る。器に温かいご飯とドライカレーを盛り、水菜を添える。



### Point

大豆や野菜をたっぷりを使い、野菜の水分だけで作る深みのある味に仕上げたドライカレーです。レーズンやトマトジュースの甘みも加わり、子ども達にも大人気です。