

しろいし食育展

白石区食育推進ネットワーク団体の食育活動を区民へPRするとともに、朝食、野菜、乳製品の摂取や減塩等について啓発しました

令和7年9月22日(月)～26日(金)開催

白石区複合庁舎まちづくりイベント広場で開催し、多数の方に来場いただきました。



ネットワーク団体の食育活動の紹介
(パネル展示)



推定野菜摂取量や骨の健康度を測定できる機器の体験コーナー



おすすめレシピ紹介

白石区食生活改善推進員協議会による「食生活改善展」も同時開催されました！

うす味でも美味しい料理の実物展示や試食提供



チーズがアクセントになって美味しかった

食べ始めは薄いと思ったけど、ちょうど良い味付けでした

チーズ入り黒豆ごはんやラトウイユを試食しての感想……



「めざせ！1日350g野菜摂取と美味しい減塩生活」をテーマにした展示



クッキングライブ 「おいしい野菜料理のコツについて」

講師の先生から、デモンストレーションで野菜料理を教えてくださいました

令和7年8月27日(水)開催



講師
なごみの食卓 坂下美樹 先生

野菜の栄養や調理の豆知識などの話を交えながら、調理のデモンストレーションが行われました。参加者はメモを取るなどしながら興味深く話を耳を傾け、「たくさんの気づきがあった」「自分で作ってみたい」などの声が聞かれました。

教わった料理のうち
2品のレシピをご紹介します



なすのパテ ～おろしバルサミソース



【材料 6人分】

- 豚ひき肉 ……300g
- なす ……3本
- 塩 ……小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう ……少々
- パン粉 ……大さじ4
- 牛乳 ……50cc
- 卵 ……1個
- オリーブオイル ……少々

〈ソース〉

- オリーブオイル ……少々
- 大根 ……300g
- ミニトマト ……6個
- バルサミコ酢 ……大さじ3
- しょうゆ・みりん ……各大さじ1
- 粗びき黒こしょう ……少々

【作り方】

- ① なすは皮をむいて5mmくらいの角切りして水にさらして水気をしっかり切る。
- ② ポウルに豚ひき肉、塩、こしょう、牛乳で浸したパン粉、卵を入れて混ぜ、成形する直前になすも加えて混ぜて6等分にして丸めて形作る。
- ③ フライパンにオリーブオイル少々を熱し、②を並べて色づいたら返して蓋をし中火で火を通す。
- ④ 大根はすりおろして軽く水気を切り、ミニトマトは半分～1/4に切る。
- ⑤ ③を取り出してフライパンをキッチンペーパーで軽く拭き、ミニトマトをさっと炒め、バルサミコを加えて軽く煮詰めて、次いですりおろした大根、しょうゆ、みりんを加えて、粗びき黒こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に③を盛って、付け合わせの野菜を添えて⑤のソースをかける。

無水ミネストローネ



【材料 作りやすい分量】

- にんにく ……1片
- ベーコン ……2枚
- オリーブオイル ……大さじ1
- トマト ……1個(150g)
- 玉ネギ ……1個(250g)
- セロリ ……1本(60g)
- ズッキーニ ……1/2本(60g)
- 人参 ……1/2本(60g)
- カットトマト ……200g
- 小松菜 ……1/2束
- 塩、粗びき黒こしょう ……適量
- ローリエ ……1枚
- 茹でた豆 ……40g
- ショートパスタ ……15g
- バジルソース ……適量

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、その他は7mm角に切っておく。小松菜は茎と葉に分けて適宜切る。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて弱火で炒める。
- ③ トマト、玉ネギ、セロリ、ズッキーニ、人参、カットトマト、小松菜を順に加えて、塩、こしょう、ローリエをのせて蓋をして弱火で50分加熱する。
- ④ 豆、茹でたショートパスタを加えてひと混ぜして、塩、こしょうで味を調えて、バジルソースを好みでかける。