



## 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。



#### 飾り巻きずし教室の開催

区民の方を対象に、白石区の花である「バラ」をモチーフにした巻きずしの作り方を学ぶ料理教室を開催しました。

### 一緒に食育活動をしてみませんか?

推進員になるには、区が開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。

### 野菜たっぷり おすすめレシピ

## おにぎらず

1個分 364kcal

### 材料 (4個分)

- 焼き海苔.....4枚
- ごはん.....お茶碗4杯分  
(1杯120g程度)
- サニーレタス.....4枚
- 《生姜焼き》
- 豚もも薄切り肉.....200g
- 片栗粉.....小さじ2
- サラダ油.....小さじ2
- A 砂糖・水.....各小さじ2
- しょうゆ・みりん.....
- おろし生姜.....大さじ1/2
- 《野菜炒め》
- 玉ねぎ.....1個
- ピーマン.....1個
- にんじん.....30g
- サラダ油.....小さじ1
- 塩・こしょう.....少々

### 作り方

- ① サニーレタスは挟みやすい大きさにちぎる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉に片栗粉を軽くまぶし、中火で両面を色よく焼く。
- ④ 一度弱火にして、②を入れ中火にし、全体にからめる。
- ⑤ 玉ねぎはスライス、ピーマン、にんじんはせん切りにする。サラダ油で炒めて、塩・こしょうをする。
- ⑥ ラップをしき、次の順でのせる。  
焼き海苔1枚→ごはん1杯の半分→具(サニーレタス・生姜焼き・野菜炒め)→ごはん1杯の半分
- ⑦ 四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら、ななめ半分に切る。

生姜焼き・野菜炒めの他、梅・チーズ、ハム・チーズなども美味しいです。色々な具を試してみてください。

