



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 121 名です。

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。

活動の紹介



料理講習会「地域の皆さんと共に」

東川下町内会の皆さんへ「食改」が提案するおすすめ減塩料理をご紹介します。

その他

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。

- 親子料理教室の開催
- 白石区食生活改善展の開催
- 区民の方対象の「飾り巻きすし」教室の開催などを行っています。

野菜を使ったおすすめレシピ 簡単キャロットケーキ

炊飯器で簡単に作れます！



1切れ分：136kcal

材料 (8切れ分)

ホットケーキミックス…………… 200g
卵……………1個
牛乳……………150ml
サラダ油……………大さじ1
にんじん……………1本

※写真は一升炊きの炊飯器を使い作ったものです。ご家庭のサイズに合わせて分量を調整してください。

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、半分をせん切り、半分をすりおろす。
- 2 ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳、サラダ油を入れて混ぜ、1の にんじんを混ぜ合わせる。
- 3 炊飯器に2を入れてセットし、スイッチを入れる。
- 4 スイッチが切れたら、すぐに釜から取り出し、あら熱を取り、切り分ける。

にんじんを小松菜に変えると、きれいな緑色の「小松菜ケーキ」になり、こちらもおすすめです。

※小松菜ケーキを作る場合、にんじんの代わりにさっとゆでた小松菜をフードプロセッサーにかけて加えます。