

親子で挑戦！おすすめ簡単レシピ

(レシピ提供: 南区食生活改善推進員協議会(略称: 食改))

●南区食改巻き ～豚肉の野菜チーズロール～



豚肉は疲労回復効果があるといわれるビタミンB₁が豊富です。お弁当のおかずにもぴったりで、アスパラガス、えのきたけなどお好みの物を巻いてアレンジできます。

材 料

(4人分)

調理時間 約25分
エネルギー 290キロカロリー (1人分)

豚肉(薄切)	300g(12枚)	A	
塩・こしょう	少々	酒	大さじ1
にんじん	1/4本(40g)	しょうゆ	大さじ2
いんげん	6本	みりん	大さじ3
チーズ	40g		
サラダ油	大さじ1		
付け合わせの野菜	適量		

作り方

- ①にんじんはスティック状に切ってゆでる。いんげんはゆでて肉の幅に合わせて切る。チーズもスティック状に切る。
- ②豚肉を広げ、軽く塩・こしょうをし、①のをせて巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わった部分を下にして並べ、時折転がしながら焼く。肉に焼き色が付いたらAを入れて、からめる。

材 料

(約10食分)

調理時間 約10分
エネルギー 295キロカロリー (1食分)

小松菜	1束(200g)	いりごま	大さじ4
ちりめんじゃこ	60g	しょうゆ	大さじ1
		サラダ油	大さじ1

作り方

【小松菜とじゃこのふりかけ】

- ①小松菜は細かく切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、小松菜を炒め、ちりめんじゃこを加える。
- ③しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで炒め、いりごまを加える。

【小松菜とじゃこの混ぜごはん】

1食分のごはん(150g)に上記ふりかけの1/10の量(約20g)を混ぜる。

●小松菜とじゃこの混ぜごはん



小松菜には不足しがちな鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。南区でも多く生産されています。

保健センターも「食育」に取り組んでいます

食育講座、講習会

南保健センターでは、調理実習などの体験を通じて食についての知識を広め、各家庭での食生活に役立つように、食育に関する講座を行っています(参加者募集の案内を次ページに掲載しています)。

このほか、離乳期講習会、乳幼児健診などでも食育に関する啓発を行っています。



南区食育ネットワーク会

子どもたちが健やかで豊かな食生活を送ることができるよう、南区内の学校、農協、ボランティアなど関係機関が連携して食育に取り組んでいます。

ネットワーク会が進める食育の目標

- 1 しっかりおながすくように「早寝、早起き、朝ごはん」
- 2 子どもの「食」は食体験から
- 3 地域で伝え合う「食」の大切さ

この特集についてのお問い合わせは
健康・子ども課 健やか推進係 ☎581-5211

