

夏バテ予防レシピ

～8月札幌市野菜摂取強化月間レシピより～

気温や湿度が高くなり食が細くなりがちなこの季節。野菜がしっかり取れて、手軽にできる料理をご紹介します！

夏野菜とツナのコロコロ丼



1人分
311kcal
野菜量 91g

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 材料 (4人分) | 作り方 |
| トマト・・・・・・・・・・1個 | 1 トマト、ズッキーニは1.5センチ角に切る。ツナは汁気を切っておく。 |
| ズッキーニ・・・・・・・・・・1本 | 2 フライパンにごま油を熱し、ズッキーニを炒める。 |
| ツナ水煮缶・1缶(固形量60g) | 3 トマト、ズッキーニ、ツナをAであえる。 |
| ごま油・・・・・・・・・・大さじ1 | 4 器にご飯を盛り、焼きのりをちぎってのせ、3を盛り付ける。 |
| A { しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 | |
| おろししょうが・小さじ1 | |
| ご飯・・・・・・・・・・4杯(1人分150g) | |
| 焼きのり・・・・・・・・・・全形1枚 | |

大根とみょうがの納豆あえ



1人分
71kcal
野菜量 80g

- | | |
|------------------------|---|
| 材料 (4人分) | 作り方 |
| 大根・・・・・・・・・・1/2本(300g) | 1 大根は細切り、葉は小口切りにし、それぞれに塩少量(分量外)を振り混ぜ、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。 |
| ミョウガ・・・・・・・・・・2個 | 2 ミョウガ、青じそは千切りし、水に漬けてあくを抜き、水気を切る。 |
| ひきわり納豆・・・・・・・・2パック | 3 ボウルに納豆、1、2を入れしょうゆを加えて混ぜ合わせる。器に盛り、ごまを散らす。 |
| 大根の葉・・・・・・・・・・適量 | |
| 青じそ・・・・・・・・・・2枚 | |
| しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2 | |
| 白いりごま・・・・・・・・・・適量 | |



レシピは健康・子ども課健やか推進係で配布しているよ！

食生活改善展



「ほうれん草蒸しパン」は来場者に大好評！ 今年は9月21日(水)に区役所で開催します。

食生活改善推進員養成講座



この日は、献立の立て方を教わった後で、調理実習を行いました。

プロに習う料理教室



札幌グランドホテル総料理長から料理の技術を学びました。

す。昨年は朝食をしっかりと取るためのレシピ集を作成しました。また、家庭内やご近所に食の知識を広めるなど、幅広い活動をしています。

清田区では、4月1日現在15人の食生活改善推進員がさまざまな行事に参加し、地域の健康づくりを支援しています。独自の取り組みとしては、毎年5月に「健康行楽弁当&ウオーキング」を開催しています。栄養バランスの取れたお弁当を作り、平岡公園までウオーキング。その後、梅林の美しい景色を楽しみながらお弁当を味わいます。



清田区食生活改善推進員協議会 佐々木 知子会長

私たち食生活改善推進員は、自らの健康はもちろん、家族や地域の方々の健康づくりのお手伝いをしています。レシピ作りや料理教室などで仲間との交流も深まります。より多くの方にこの活動を知ってもらい、一緒に活動することで、食を通じた健康づくりの輪を広げたいですね。