

鶏肉と野菜の塩バター鍋

エネルギー 329kcal
野菜量 115g

手軽でヘルシーな男子ごはん

【材料】(2人分)

- 鶏もも肉(皮付き) …160 g
- キャベツ …100 g
- ブロッコリー …60 g
- ミニトマト …2 個
- ジャガイモ …90 g
- エリンギ …20 g
- 木綿豆腐 …100 g
- コーン …30 g
- かつおだし …500 ml
- 塩 …小さじ 1/3
- 酒 …小さじ 2
- みりん …小さじ 1
- バター …10 g
- 黒こしょう …少々

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口程度の大きさに切る。
- ②キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ジャガイモは乱切りにしてゆでる。エリンギは縦に割り、木綿豆腐は一口程度の大きさに切る。
- ④①を混ぜ合わせて鍋に入れ、火にかける。
- ⑤鍋が沸騰したら鶏もも肉、キャベツ、エリンギ、木綿豆腐を入れて火が通るまで煮る。
- ⑥ブロッコリー、ミニトマト、ジャガイモ、コーンを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦バターを加えて、黒こしょうをふる。



区ホームページで
いろいろレシピを
紹介しているよ!



HP www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/h26kenkousyoku.html

区内の男性料理サークルで
活動する方々にお話を伺いました。

23おこの料理

葛西 自分の好きなものを作って食べてみたいと感じて、平成23年に活動を開始しました。

自分で作って食べることは、楽しい・おいしい・幸せの三拍子ですね。地産地消の意識も高まります。

米田 自身が食生活改善推進員として、食に関するボランティア活動に取り組んでいます。

料理に興味のある方は、推進員になるのもオススメです(左記参照)。

自分で料理をすると、塩分などを控えることもできるので、健康面でも良い影響があると思いますね。

清田オトコの料理サークル

男性のみで活動しているの
で、料理で多少失敗があつても、「自分で作ったものだから」と楽しんで食べています。
うまくできた時には持ち帰ったり、自宅でもう一度作ったりして、家族からおいしいと好評を得ると、とてもうれしいですね。
まずは自分が食べたいと思ったものに気軽に挑戦してみるのが良いと思います。



さとう よう子 会長



よねた けんじろう 事務局長



かさい たかし 会長

・食生活改善推進員になるには、区で毎年6月ごろに行われる講座を修了する必要があります。
・今回掲載した2つの男性料理サークルでは、現在新メンバーの募集は行っていません。
・食生活改善推進員や、新たなサークルの立ち上げについては、健康・子ども課へ気軽にお尋ねください。

「男性料理教室」受講生募集

～楽しく学ぼう、料理の基本～

初心者の方でも簡単に、おいしくできる以下の4品に挑戦する予定です。料理の楽しさを体験してみませんか。

- サンマのかば焼き丼
- 豚汁
- ホウレン草のごまあえ
- 豆乳花(トールーフア)

- 日時 12月2日(火) 10時～13時(9時45分～受け付け)
- 会場 清田区役所2階 保健センター栄養実習室
- 対象 区内にお住まいで、「男性料理教室」に初参加の男性。
- 定員 20人
- 費用 無料
- 申込 11月11日(火)～18日(火)に、電話または窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**先着**

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)

☎889-2049



料理の基本的なことを
まとめた、「虎の巻」を
差し上げます!

