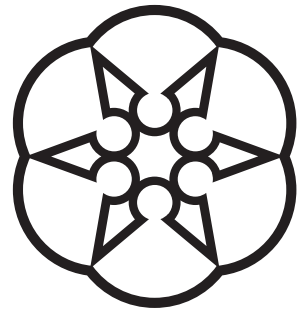


こんにちは! ヘルスマイトです

担当 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内)
☎72・2000



食生活改善推進員協議会

私たち食生活改善推進員協議会(通称ヘルスマイト)は、自己学習の機会として、年2回研修会を行っています。昨年の秋研修会では、干し野菜をテーマに、ひじきの味噌マヨ和えを作りました。

また、1月には「保存野菜を使ったヘルシーメニュー」というテーマで料理講習会を行いました。調理実習では、カボチャの甘みを活かしたかぼちゃごはんを作りました。このおすすめレシピ2品をご紹介します。



ひじきの味噌マヨ和え

1人分 60 kcal

ひじきには鉄分が多く含まれていて、貧血予防に役立ちます。

材料(4人分)

| | |
|--------|-----|
| ひじき(乾) | 10g |
| チーズ | 40g |
| 貝割れ菜 | 20g |
| トマト | 60g |
| サラダ菜 | 4枚 |

A マヨネーズ

味噌

小さじ1

作り方

①ひじきは戻して水気を切り、熱湯でゆでて、冷ましておく。

②チーズは1cmくらいの角切りにする。

③貝割れ菜は根を除き、半分に切る。

④トマトは1cmくらいの角切

りにする。

⑤Aを混ぜ合わせ、①〜④を和える。

⑥器にサラダ菜を敷いて⑤を盛る。



かぼちゃごはん

1人分 204 kcal

カボチャはビタミンEが豊富な野菜で、血行を良くして、冷え性を解消してくれます。

材料(4人分)

| | |
|---------|-------|
| 米 | 1合 |
| もち米 | 0.5合 |
| だし汁(昆布) | 280cc |
| カボチャ | 100g |
| 塩 | 少々 |
| インゲン | 1本 |

作り方

①米ともち米は合わせて研いで、30分ザルにあげておく。

②カボチャは1cmくらいの角切りにする。

③①にだし汁、塩、カボチャを入れて炊飯する。

④インゲンは塩ゆでして、水切りしてからなめに薄切りにする。

⑤炊き上がったら、カボチャがつぶれないように混ぜ合わせ、彩りにインゲンを散らす。

