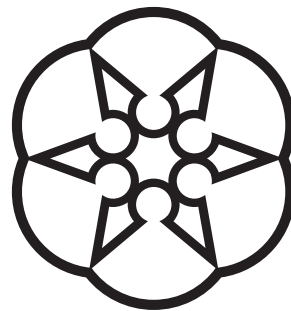


こんにちは! ヘルスマイトです

問合せ 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

ごま味噌汁

材料 4人分

キャベツ 120g
カボチャ 90g
カットワカメ 2g
だし汁(濃い目) 600cc

水 720cc
花かつお 18g
昆布 6g

味噌 15g
すりごま 大さじ1
青ネギ 12g

作り方

①キャベツはザク切り、カボチャは食べやすい大きさに切る。青ネギは小口切りにする。

②鍋にだし汁を入れて火にかけ、カボチャを煮る。多少固さが残る段階でキャベツを加え、ちょうどよい固さになったらカットワカメを入れてひと煮立ちさせ、味

私たちが食生活改善推進員協議会(通称ヘルスマイト)は、食と健康教室を年2回開催しています。今年も、6月28日(木)に青葉区、7月19日(木)には大和区の皆さんを対象に開催しました。今回は、そのメニューから、野菜たっぷり塩分控え目のごま味噌汁を紹介します。

また、昨年、小学生と保護者を対象に実施した親子クッキングのメニューから、鶏肉のトマトチーズ焼きを紹介します。

③器に盛り付け、青ネギとすりごまを散らす。

③器に盛り付け、青ネギとすりごまを散らす。



鶏肉のトマトチーズ焼き

材料 4人分

鶏モモ肉 200g
オリーブ油 大さじ1
玉ネギ ½個
ピーマン 1個
マッシュルーム 40g
トマト 中1個

A 乾燥パジル 少々
塩、こしょう 少々

ピザ用チーズ 60g
パセリ 4房

作り方

①鶏モモ肉は1cm厚さのそぎ切りにする。

②玉ネギ、ピーマン、マッシュ

ルーム、トマトは1cm角に切る。パセリをみじん切りにする。

③玉ネギ、ピーマン、マッシュルーム、トマトは軽く混ぜ合わせておく。

④Aをよく混ぜておく。

⑤鶏モモ肉はオリーブ油で中までしっかりと焼く。

⑥耐熱容器に③の½量を敷き、⑤をのせ、③の残りを重ねる。④を上からかけてピザ用チーズとパセリを散らし、180℃のオーブンで20分じっくり焼く。

