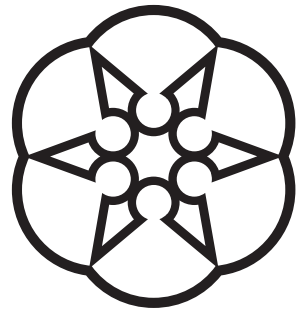


こんにちは! ヘルスマイトです

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

私たち食生活改善推進員協議会(通称ヘルスマイト)は、自分達の自己学習の機会として、年2回研修会を行っています。今年の春期研修会は、イタリア料理をテーマに実施しました。スパゲッティではなく、ペンネパスタを使用し、トマト味のペンネアラビアータを作りました。

また、9月には小学4年生を対象に「野菜をもっと食べよう」というテーマで学童栄養教室を行いました。調理実習の中で、カルシウムと食物繊維がたっぷりのミルクスープを作りました。このおすすめのレシピ2品をご紹介します。

ペンネアラビアータ

材料(4人分)

ペンネパスタ	160 g
ニンニク	8 g
鷹の爪	2 本
オリーブオイル	大きさ2
ペーコン	80 g
ナス	100 g
玉ネギ	160 g
ホールトマト缶詰	270 g
トマトケチャップ	40 g

作り方

- ①ナスは1cmの厚みに切り皿に平らに並べ、塩を少々振って15分位おく。
- ②ペーコンは6〜7mmの厚さに切り、1cm幅に切り分ける。玉ネギは薄切りにしておく。
- ③鍋にたっぷりの水を入れて沸騰したら、塩を適量入れ

てペンネをゆでる。

- ④フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニク、鷹の爪を入れ、中火にかけ



しめじのミルクスープ

材料(4人分)

シメジ	1 パック
ロースハム	4 枚
水	300 cc
低脂肪牛乳	400 cc
コンソメ	大きさ1
枝豆	40 g
コーン	20 g
こしょう	少々

作り方

- ①シメジは小房にわけ、ハムは短冊切りにする。枝豆はさやから出しておく。

- ②鍋に湯を沸かし、①のシメジとハム、コンソメを入れて、5分ほど煮る。
- ③牛乳を加えて温め、コーンと枝豆を入れる。こしょうを振って味をととのえ、ひと煮立ちしたら火を止める。

