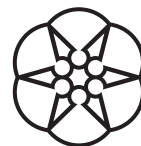




ヘルスマイトです



新十津川町
食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員(通称:ヘルスマイト)とは?

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、食の大切さを伝えているボランティアです。

バランスの取れた食生活の定着を目的に、地域ぐるみのより良い食習慣づくりを目指して、現在28人のヘルスマイトが活動しています。



自主研修秋期研修会の様子



★親子クッキング教室★

7月23日に、小学生を対象とした親子クッキング教室を実施しました。

親子9組が、ゆめりあ調理実習室に集まり、「しっかり食べて暑さを乗り切ろう!」をテーマに、調理実習とミニ講話を実施しました。



◆ヘルスマイトおすすめ! 簡単レシピ◆

タコライス

材料(4人分)

- | | | |
|---------------|---|-------------------|
| ・ごはん……………400g | A | ・ケチャップ……………40g |
| ・合いびき肉…200g | | ・塩……………2g |
| ・タマネギ…200g | | ・こしょう……………少々 |
| ・ピーマン……………40g | | ・水……………小さじ4 |
| ・サラダ油……………適量 | | ・ウスターソース…小さじ2 |
| | | ・レタス……………80g |
| | | ・ミニトマト……………4個 |
| | | ・チーズ(ピザ用)……………80g |



《作り方》

- ① タマネギ、ピーマンはみじん切り、レタスは1センチ幅に切る。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、タマネギとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ 合いびき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④ 温かいごはんを器に盛り、チーズ、③、レタス、ミニトマトを盛り付ける。(ごはんの熱でチーズをとろけさせる)

タコライスとは、メキシコ料理のタコスの具材をごはんの上にのせた料理です。この1品でタンパク質やビタミンなどをバランス良く取ることができます。チーズも使うことで、カルシウム不足も補えます。

1人分: エネルギー369kcal、カルシウム89mg、塩分1.4g