

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「楽チン！夏休みごはんレシピ」～

お子さんが家で過ごす時間が増える夏休み。「夏に採れる野菜はどんなもの？」「テレビでやったあの料理、家でも作ってみよう♪」そんな話をしながら、お子さんと台所に立ってみませんか。自分でつくった料理は、おいしさも格別！ご家庭においても、ぜひ食育に取り組んでみましょう。

●食育「5つの力」

- ①食べ物の味がわかる力
- ②食べ物のいのちを感じる力
- ③食べ物をえらぶ力
- ④料理ができる力
- ⑤元気なからだがわかる力

平成28年3月に、第2次茨城町食育推進計画を策定いたしました。町で食育を推進していくための方針を3つ定めています。

- 方針① 規則正しい食生活を心がけましょう
- 方針② 家族や友人との食事の時間を楽しみましょう
- 方針③ 食の知識を増やし、食文化を伝えましょう

～難しく考えずに、普段の日常生活に食の話題を取り入れてみましょう！～

パプリカの肉詰め

材料	4人分
パプリカ(赤・黄)	各2個
豚ひき肉	400g
玉ねぎ	120g
エリンギ	80g
卵	2個
塩	小さじ1
ナツメグ	少々
こしょう	少々
ケチャップ	小さじ2
パセリのみじん切り	少量

〈作り方〉

- ①パプリカはへたと種をくり抜き、底の部分を少し切り除いて平らにする。横半分に切る。
- ②玉ねぎ、エリンギはそれぞれみじん切りにする。
- ③ボウルに豚肉、玉ねぎ、エリンギ、Aを入れて練り混ぜ、8等分してパプリカに詰める。
- ④耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで熱する。
※1皿に4つ並べ、600Wで約8分加熱する。
ケチャップをのせ、パセリをあしらう。

栄養成分(1人分)

エネルギー 318Kcal
塩 分 1.7g



ポイント👉

電子レンジで加熱することで、赤や黄色の鮮やかな色が映える一品です。

かぼちゃの簡単ポタージュ

材料	4人分
かぼちゃ	200g
玉ねぎ	100g
水	500cc
固形スープ	2個
牛乳	2カップ
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①かぼちゃは小さめの一口大に切り、玉ねぎは1cm角に切る。
- ②鍋に①と水、固形スープを入れ、かぼちゃが煮崩れるくらいまで中火で煮る。(おたまの背でつぶしてもよい)
- ③牛乳を加え、塩、こしょうで調味する。

栄養成分(1人分)
エネルギー 140Kcal
塩分 1.4g

ポイント

冷めると、とろみが出てきます。お好みの濃度にして
お召し上がりください。

