

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「食育レシピ」～



6月は食育月間です。健康のために、食事で気をつけていることはありますか。子どもから大人まで、毎日の生活を支える「食」について考え、この機会にできることから実践してみましょう。

●『食育』の主役は家庭！

規則正しい食習慣

健やかな生活リズムは朝食から。早寝・早起きをし、三食しっかり食べる習慣をつけましょう。



みんなで食卓を囲む

食べ物のこと、食文化や今日の出来事など会話を楽しみましょう。



家庭でできる

食育

食事のマナーを身につける

感謝の気持ちを込めて、食前・食後のあいさつをしましょう。正しいお箸使いで、行儀よく食事をしましょう。



親子でクッキング

一緒にお買い物をしたり食の体験をすると色々な発見があります。料理を通して、コミュニケーションを楽しみましょう。



枝豆と夏野菜たっぷりスープ

材料	4人分
枝豆 (さや除く)	160g
ズッキーニ	70g
なす	60g
たまねぎ	120g
ウインナー	4本
ニンニク	2かけ分
オリーブオイル	大さじ1/2
水	1カップ
トマト缶 (ダイス)	1缶 (400g)
砂糖	大さじ1
コンソメ(顆粒)	大さじ1
パセリ (みじん切り)	適量

〈作り方〉

- ①枝豆は、ゆでてさやから取り出す。
- ②ズッキーニ、なす、たまねぎは1cm角に切り、ウインナーは1cm輪切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ③鍋を中火にかけてBを入れ、香りがでできたらAを加え、ズッキーニ、なす、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ④③にCを加え、弱火で10分程度煮込む。
- ⑤①の枝豆を加えてさらに1分程煮たら、器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

栄養成分(1人分)

エネルギー 183kcal
塩分 1.4g



ポイント

食感が楽しめる一品です。冷やご飯をいれてリゾット風アレンジすることもできます。朝食にもおすすめです。

もちり豆腐ドーナツ

材料	ドーナツ 約10個分
じゃがいも	1個 (150g)
豆腐(絹)	1/2丁
砂糖	大さじ1
ホットケーキミックス	200g
揚げ油	適量

ポイント

もちりとした食感のドーナツです。お子さんと一緒にいろいろな型でくり抜いてお楽しみください。じゃがいもは、さつまいもに変えてもおいしく召し上がれます。

〈作り方〉

- ①じゃがいもは芽をとり、ラップをして600Wの電子レンジで約4～5分加熱し、皮をむいてつぶす。
- ②ボウルに豆腐と砂糖をいれ、泡だて器でよくかき混ぜ、①を加えて木ベラで混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスも加え、しっかりと混ぜ合わせ、生地を丸める。
- ④ホットケーキミックス(分量外)で打ち粉をし、③の生地をめんぼうで厚さ1cmにのばす。ラップで包み、冷蔵庫で30分～1時間程度生地を休ませる。
- ⑤④の生地を型で抜き、160～170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。



ひとくちメモ

夏野菜を食べましょう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。そのまま生で食べたり、簡単な調理法でおいしく食べられるので、積極的に食べましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

