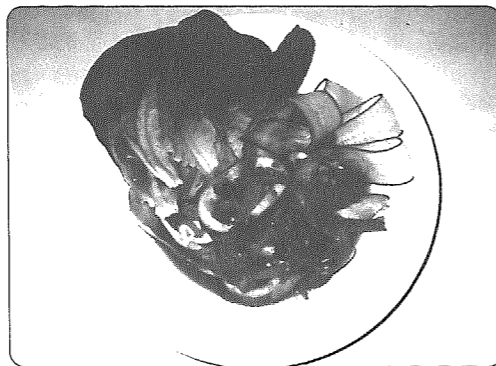


## ☆主菜 = イカを韓国風にコチュジャン炒め — 6人分

生イカ	3パイ	内臓を取り除く
玉ねぎ	1個	せん切り
人参	60g	//
にら	半把	4cm切り
コチュジャン	大さじ3	A
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ2	
にんにく	1かけ	
おろす	おろす	
ごま油	小さじ2	
塩	小さじ半分	
こしょう	小さじ半分	
白いりごま	小さじ2	
サラダ油	大さじ1	
サラダ菜	12枚	ピューラーで薄くむく
きゅうり	1本	

### 作り方

- ①イカの胴は5mm巾の輪切り、足は5cm切りにする。
- ②Aに①・玉ねぎ・人参・にらを漬け込む。(味が染みるように30分はおく)
- ③フライパンか中華なべにサラダ油を熱し、②を強火で炒める。(汁が出ないように、短時間で炒めるようにする)



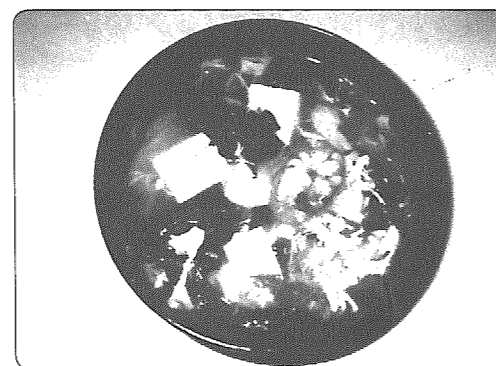
コチュジャン炒め

## ☆副菜 = 五日スープ — 6人分

冷凍むき海老	80g	細長く切る	
絹豆腐	半丁		短冊切り
人参	60g		短冊切り
茹でたけのこ	60g		水で戻してせん切り
干し椎茸	4枚		戻して切る
春雨	15g		戻して切る
ほうれん草	80g		茹でて3cm切り
生姜汁	小さじ半分		
酒	大さじ1		
醤油	小さじ2		
塩	小さじ半分		
チキンコンソメ	小さじ2		
こしょう	てきぎ		
片栗粉	大さじ1+水2倍		
卵	1個	溶いておく	
水	1200cc		

### 作り方

- ①なべに水・コンソメを入れて火にかける。
- ②人参・干し椎茸・茹でたけのこ・生姜汁を入れて煮る。
- ③人参が煮えたら、海老を入れ味付けをする。塩かげんは味見して！ 片栗粉でとろみをつける。
- ④豆腐を入れ、卵を入れて、かきたまにする。
- ⑤ほうれん草を入れて、出来上がり。



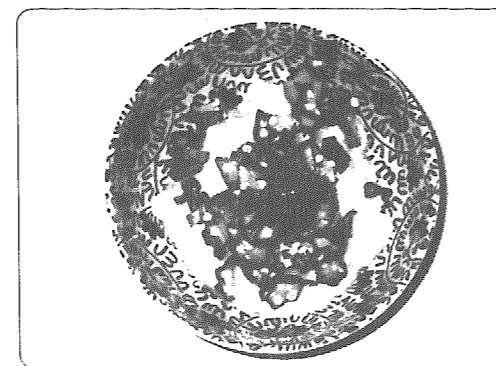
五日スープ

## ☆副菜 = オクラと梅干のどろろ — 6人分

長いも	400g	塩ゆでして、粗みじん切り
オクラ	12本	
梅干	中3個	
酢	小さじ1	
醤油	好みで少々	

### 作り方

- ①長いもは皮をむき、酢水に浸す。ビニール袋に入れ、叩く。(せん切りにしてもいい)
- ②器に①を入れ、上にオクラ・梅干をのせる。



オクラと梅干のどろろ

# 生活習慣病予防に 活用できる献立を紹介します

町の健康づくり推進協議会健康づくり推進部会では、「生活習慣病予防のためのバランス食」について学んだ中から、今年度も家族のみなさんで食べてもらいたいメニューを選びました。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

生活習慣病の原因は、運動不足、食生活の変化、肥満等があげられます。特に、「食生活の欧米化」は大きな誘因の1つです。毎日の食事の中から、生活習慣病予防をしていきましょう。

また、今回紹介した献立についての地区伝達講習会を、10月より各地区ごとに開催します。各地区の部員さんよりご案内がありますので、お誘い合わせの上ご参加下さい。

## ☆簡単デザート ヨーグルトのティラミス風 — 6人分

プレーンヨーグルト	500ml	ヨーグルトについている砂糖と混ぜて冷やす
カステラ	3切れ	1切れを4つに切る
インスタントコーヒー(顆粒)	大さじ2	お湯150ccで溶かす
砂糖	小さじ2半	
ダークチェリーの缶詰	60g	
純粋ココア	少々	

### 作り方

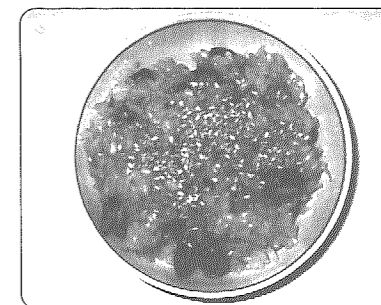
- ①ボールにカステラを入れ、溶かしたコーヒーをかけて染み込ませる。
- ②ガラスの器に、①とヨーグルトとダークチェリーをきれいに盛り付ける。
- ③ココアを振る。

## ☆主食 = 簡単おこわ — 6人分

もち米	3合	といでザルに上げる
金時豆缶詰	1個	前日に水に入れておく
乾燥ほたて	3個	
塩	小さじ1/2	
薄口醤油	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
酒	大さじ2	
ホタテのもどし汁と水で	330cc	
ごま	少々	

### 作り方

- ①なべにAと米を入れて、中火で煮る。木べらで混ぜながら、焦げないように気をつける。ホタテをほぐして入れる。水気を全部、米に吸わせる。
- ②蒸し器に、クッキングシートをしく。①と豆を入れる。強火で20分蒸す。
- ③火を止めて、しばらく蒸す。
- ④茶碗に盛って、ごまをかける。



簡単おこわ

## ☆主菜 = 豆腐とえびの旨煮 — 6人分

木綿豆腐	400g(1丁)	重しをして、水気を切る
冷凍えび	400g	殻・尾・背ワタを取る
(酒・生姜汁)		下味をつける
ブロッコリー	400g	小房に分けて固茹でにする
生椎茸	4枚	6つ切り
長ねぎ	1本	みじん切り
油	大さじ2	A
酒	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
醤油	大さじ1	
チキンコンソメ	2個	
湯	300cc	
片栗粉+水	大さじ2+大さじ4	

### 作り方

- ①中華なべに油を熱し、ねぎを炒める。えびを入れて炒める。えびに火が通ったら、ブロッコリーと生椎茸をいれる。
- ②Aを入れて、ひと煮する。チキンコンソメが溶けたら、片栗粉でとろみをつける。
- ③角切りの豆腐を入れて、出来上がり。