

◆副菜 ミネストローネ 6人分

マカロニ	30g	
玉ねぎ	90g	1cm程度の大きさに切る
人参	60g	〃
マッシュルーム缶	90g	
トマト(完熟)中1個		皮・種を取り1cm角切り
キャベツ	120g	1cm程度の大きさに切る
じゃが芋	120g	1cm角切り
鶏もも皮なし	60g	1cm程度の大きさに切る
コンソメ	2個	
ケチャップ	大さじ1~2	
塩・こしょう	適量	
パセリみじん	少々(乾燥パセリ)	

◆副菜 ひじきのサラダ 6人分

ひじき	10g	戻して茹でる
大根	120g	短冊又は千切り
きゅうり	120g	〃
赤ピーマン	60g	千切り
黄ピーマン	60g	千切り
しらす干し	30g	
酢	大さじ1	A
砂糖	小さじ1~2	
醤油	小さじ2	
出し汁	大さじ1	
ごま油	小さじ1半	
白ごま	大さじ1	

◆デザート さつま芋の抹茶煮 8人分

さつま芋	300g	皮をむき、2cm程度の厚さに切り水にさらす
抹茶	小さじ2	
砂糖	60g	芋の甘さで調整
塩	小さじ1/2	
水	1カップぐらい	

作り方

1. 小鍋に水を入れ、切ったさつま芋を煮る。
2. 鍋の水が半分くらいになったら、砂糖・塩・抹茶(煮汁で溶く)を入れ、芋が柔らかくなったら出来上がり。

作り方

1. なべに、水5カップを入れ、パセリ以外を入れて煮込む。コンソメもいれる。
2. 具が柔らかくなったら、ケチャップ・塩・こしょうで味付けする。
3. 盛り付けて、パセリを散らす。

※トマトの無い季節は、トマトジュース・トマトピューレなどを使用する。

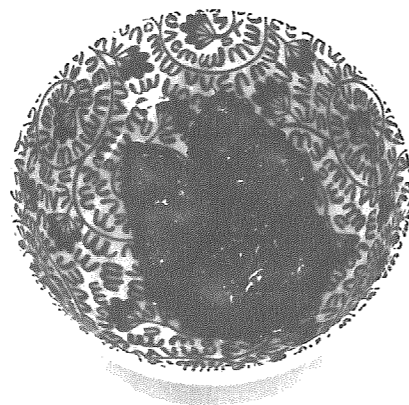
※マカロニの代わりに、茹でたいんげん豆・茹で大豆などを使用してもいい。



作り方

1. 材料を全部混ぜる。器に盛りつける。
2. 食べる直前にAをかける

さつま芋の抹茶煮 盛り付け例



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と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、食生活の変化、運動不足、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。

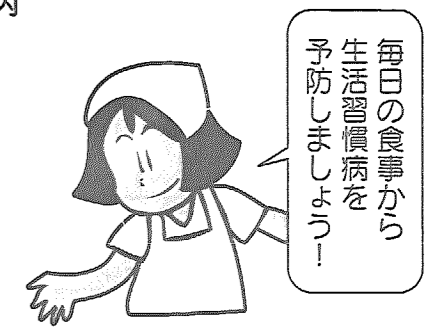
また、今回紹介した献立についての地区伝達講習会を、10月より各地区ごとに開催します。各地区の健康づくり推進部員より案内がありますので、お誘い合わせの上ご参加ください。

◆主食 五穀米 8人分

五穀米	適量
米	4合

◆主菜 豆腐の中華煮 8人分

豚肩ロース肉	100g	3cm程度に切る
冷凍むきエビ	200g	背わたをとる
木綿豆腐	1.5丁	ざるにあげ、3cm角切り
ホタテ缶	1/2缶	軽くほぐす
きゅうり	2本	8mm程度斜めに切る
人参	80g	きゅうりに合わせ短冊切り
ブロッコリー	200g	小房に分けさっと茹でる
ねぎ	1本	斜め薄切り
乾しいたけ	4枚	削ぎ切り
茹でたけのこ	80g	きゅうりに合わせ短冊切り
きくらげ	8g	水で戻しておく
にんにく	1かけ	みじん切り
生姜	30g	みじん切り
油	大さじ2	
酒	大さじ2	A
チキンコンソメ	2個	
薄口しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
塩	適量	
しいたけの戻し汁	1~2カップ	
片栗粉	大さじ2	しいたけの戻し汁で溶く
ごま油	小さじ1	



豆腐の中華煮 盛り付け例



作り方

1. 豚肉・エビは、それぞれに下味(酒大さじ1と生姜汁適宜と片栗粉大さじ1)をつけて混ぜておく。
2. 鍋に油(大さじ1)を熱し、下味をつけた豚肉とエビを炒め、一度鍋から取り出しておく。
3. 残りの油(大さじ1)でにんにく・生姜を炒め香りづけし、きゅうり以外の野菜を炒め、Aを入れる。
4. ホタテ缶(汁ごと)・豆腐を入れ、最後にきゅうりを入れ、味を調える。
5. 溶き片栗粉でとろみを付け、最後にごま油をまわし入れて出来上がり。