

廿日市市では、^や8月^{さい}31日は「**やさいの日**」



ピーマンと豚肉の酢みそ和え♪(4人分)



夏野菜と豚肉で
元気になる
レシピ!

材 料	分 量	作り方
ピーマン 豚しゃぶしゃぶ用肉 練りからし みそ 酢 砂糖 だし汁 ※だしはなくても OK	4個(160g) 150g 少々 大さじ3 大さじ2 大さじ2 適量	① ピーマンは縦半分に切って種を除き、横に細切りにする。 ② たっぷりの熱湯に①を入れて、しんなりと茹で、ざるに広げて冷ます。豚肉も1枚ずつ入れて茹で、ざるに広げて冷まし、食べやすい大きさに切る。 ③ A を合わせた後に、練りからしと②を入れて和える。

【栄養成分】 1人分 エネルギー：161kcal 塩分：1.7g

1皿分=



2皿分=



組み合わせると1日に5~6皿を目安に食べましょう

1日の
野菜摂取目標量は
350g です。

健康はつかいち 21
イメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」



廿日市ヘルスメイトボランティア協会作成

廿日市市では、^や8月^{さい}31日は「**やさしいの日**」



1日 350gの
野菜を
食べましょう!

オクラとサクラエビの千チミ♪(4人分・2枚)

材 料	分 量	作り方
オクラ	100g(8~10本)	① オクラはサラダ油を入れた熱湯にさっと通し、水に取る。 水気を切り斜め薄切りにする。 ② Aをボウルに入れて小麦粉をふるい入れ、泡だて器で混ぜる。 ③ ②に、①とサクラエビを加えて混ぜる。 ④ フライパンに半量のごま油を入れて熱し、③の半量を流して中火で焼き、返してへらで押しつけてカリッと焼く。残りも同様に焼く。 ⑤ Bを混ぜて、たれを作る。 ⑥ 切り分けて器に盛り、Bを添える。
サラダ油	少々	
サクラエビ(乾)	25g	
溶き卵	1個分	
水	1カップ	
小麦粉	1カップ	
酢	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
ラー油	少々	
ごま油	大さじ1と1/2	

【栄養成分】 1人分 エネルギー 222kcal 塩分 1.5g

オクラはアフリカ原産で、6~9月が旬の独特の粘り気と食感が楽しめる食品です。

ねばねば成分は主にペクチンなどの食物繊維で、整腸作用やコレステロールを下げる働きも期待されます。



健康はつかいち 21
イメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」

廿日市ヘルスメイトボランティア協会作成

廿日市市では、^や8月^{さい}31日は「**やさしいの日**」



定番の夏野菜で
簡単調理♪



トマトときゅうりのごま酢和え♪(4人分)

材 料	分 量	作り方
トマト きゅうり みょうが 大葉 白すりごま 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 塩	1個 1本 1個 2枚 大さじ3 大さじ1 小さじ2 小さじ1 小さじ1 少々(分量外)	① トマトは一口大に切る。きゅうりは小さめの乱切りにし、塩少々をふりかけておく。みょうがは千切りにし、さっと水にさらす。大葉は千切りにする。 ② ボールにAを入れてよく混ぜ、①のトマトと軽く絞って水気を切ったきゅうり、みょうが、大葉を入れて和える。
A		    

健康はつかいち 21
イメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」

【栄養成分】 1人分 エネルギー： 105kcal 塩分： 0.2g

緑黄色野菜と淡色野菜の和え物です。緑黄色野菜とは、赤・緑・黄色といった色鮮やかな野菜のことで、淡色野菜とは、切った時に中身が薄い色をしている野菜のことで、野菜の1日の摂取目標量は350g。そのうち緑黄色野菜を120g、残り230gを淡色野菜でとりましょう♪

廿日市ヘルスマイトボランティア協会作成

- ✦ 料理が好き
- ✦ 食育に興味がある
- ✦ 地域で活躍したい
- ✦ ボランティアに興味がある な



健康はつかいち 21
イメージキャラクター
「ハツラツはっちゃん」

食生活改善推進員の活動が気になる方は、
ぜひ下記連絡先まで、お気軽にご相談ください。



廿日市市役所 健康福祉総務課
担当 管理栄養士

電話 0829-20-1610

