

神岡支部

ヘルスメイト通信 No.2

令和5年11月2日発行
編集・発行
大仙市健康増進センター
神岡支部担当
小野寺祐香

長かった残暑も終わり、朝夕と冷え込む時期となりましたが皆様いかがお過ごしですか。
寒さに負けないよう温かいものを食べて体を温める、バランスの良い食事を毎日しっかりと食べるなど食事意識しましょう。

レシピ紹介

今年度の野菜の簡単レシピ（いも類）と広報レシピ（10月号）の撮影が終了しました。たくさんの方の素敵なレシピをお持ち寄りいただきありがとうございました。

野菜の簡単レシピは、大坂さん考案の里芋を使った「里芋3兄弟」に決まりました。広報レシピはもう既にご覧になった方も多いかと思いますが、小松さん考案のじゃがいもを使った「ポテトピザ」に決まりました。野菜の簡単レシピは完成したものをいも類、きのこ類各一部ずつ皆様に配布しますのでお楽しみに！

掲載されたもの以外でお持ち寄り頂いたレシピを紹介します！

●新じゃがサラダ（4人分）

栄養価（1人分）

エネルギー：143Kcal 塩分量：1.1g

〈材料〉

- | | | | | |
|--------|------|---|------|--------|
| ・じゃがいも | 3個 | A | ・酢 | 大さじ2 |
| ・にんじん | 1/3本 | | ・ごま油 | 大さじ2 |
| ・セロリ | 1/2本 | | ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・ロースハム | 5枚 | | | |
| ・きゅうり | 1本 | | | |



〈作り方〉

- ①じゃがいもとにんじんは千切りにし、ボウルに入れる。
 - ②①に熱湯を回しかけ、しんなりしたらザルに上げて人肌程度に冷ます。
 - ③ロースハムは細切り、セロリは千切り、きゅうりは角切りにする。
 - ④Aを混ぜ合わせる。
 - ⑤②の水気をしっかりと切りボウルに入れ、③と④を加えてまんべんなく混ぜる。
- ◎パセリを散らすと見た目も良くなります！

●じゃがいものオムレツ(1個分)

栄養価 (1個分)

エネルギー：538Kcal 塩分量：1.2g

〈材料〉

- ・じゃがいも 大2個
- ・卵 2個
- ・牛乳 大さじ1
- ・バター 10g
- ・チーズ 30g
- ・塩、こしょう 適量
- ・ケチャップ 大さじ1

〈作り方〉

- ①じゃがいもはサイコロ状に切るり、耐熱容器に入れて600wで2分加熱し、粗くつぶす。
- ②①に卵、牛乳、塩、こしょうを入れかき混ぜる。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を流し入れ真ん中をかき混ぜる。
- ④固まってきたら手前側にチーズを入れ半分に折り皿に乗せてケチャップをかける。

●イカとじゃがいものガリ бата炒め (4人分)

栄養価 (1人分)

エネルギー：127Kcal 塩分量：0.8g

〈材料〉

- ・スルメイカ 2杯
- ・じゃがいも 2個
- ・サラダ油 少々
- ・にんにくチューブ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・バター 適量 (10g程度)
- ・こしょう、パセリ お好みで

〈作り方〉

- ①じゃがいもは一口大に切り、茹でておく。
 - ②スルメイカは輪切りにする。
 - ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りがでたら①、②を入れて炒める。
 - ④しょうゆ、バターを加えてお好みでこしょうで味を整える。
- ◎パセリを散らすと見た目も良くなります！

お知らせ

○全国食生活改善大会が開催されました。

9/6 (水) あきた芸術劇場ミルハスにて、全国食生活改善大会が開催されました。全国大会への参加、当日の昼食係などご協力ありがとうございました。



9/6 全国食生活改善大会

○秋の稔りフェアが開催されました。

10/21 (土)、10/22 (日) に秋の稔りフェアが開催されました。神岡地域のこども園、小学校等に共催いただけなかったために、初日の21日 (土) には「食育コーナー」の一角を借りて、神岡支部の割り当て事業である「おやこの食育教室」を実施しました。従事いただいた皆様大変お疲れさまでした。



10/21おやこの食育教室