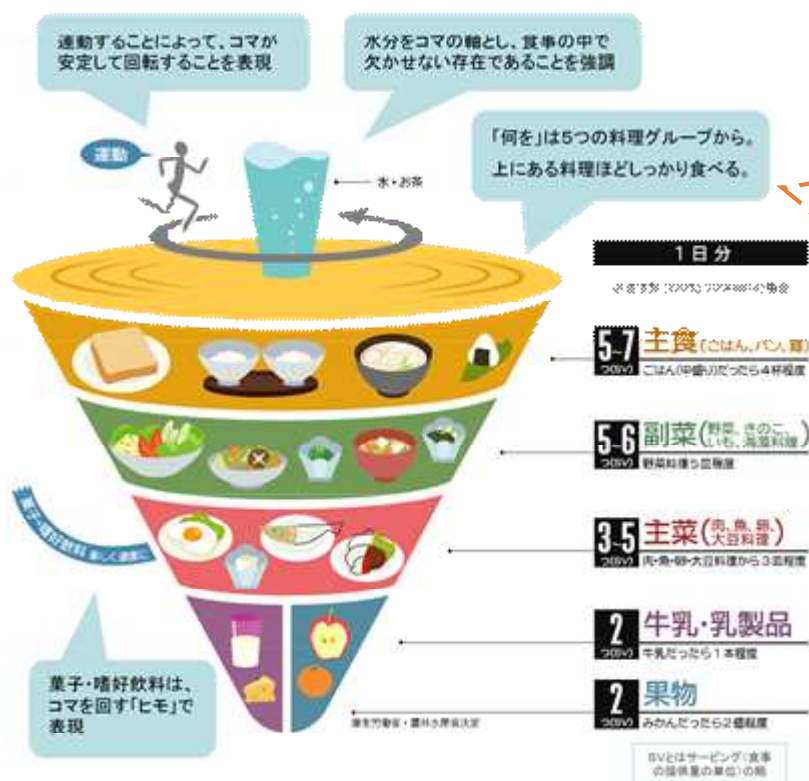


野菜をおいしく食べるヒント 第8号

美里町では平成24年に策定した『第2期美里町食育推進計画』に基づき、様々な取り組みを行っています。食に関する知識と食を選択する力の習得により、住民の皆様一人ひとりが主体的に健全な食生活の実践ができるよう様々な取り組みを通じて支援していきます。



知っておきたい食に関する表示等

「食事バランスガイド」・・・1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかコマをイメージしたイラストで示したもの。バランスのとれた食事と運動でコマは安定して回ります。性別・年代・活動量によって”適量”は異なります。あなたのコマはうまく回っていますか？

ご存知の方も多い、トクホ(特定保健用食品)・・・健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められている食品に表示。



登録認定機関名

有機JASマーク・・・登録認定機関から認定を受けた事業者により、有機JAS規格に基づいて生産・製造された有機食品に付けられる。農産物及びその加工食品は、このマークが付けられたものだけ“有機”や“オーガニック”等と表示できる。

11月は「みやぎ食育推進月間」&毎月19日は「食育の日」～家庭の食生活を見つめ直してみませんか～

旬の野菜を2種の粉ドレッシングで味わう！

1人分 エネルギー64Kcal、塩分 0.4g

材料(4人分)

- ・ブロッコリー・・・150g (1/2株位)
- ・カリフラワー・・・150g (1/2株位)
- 好みの野菜 300g位

【ドレッシングベース】

- レモン汁・・・大さじ1
- オリーブ油・・・大さじ1
- 鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2

【粉ドレッシング2種類】

- 粉チーズ・・・小さじ4 (一人小さじ1)
- カレーパン粉・・・小さじ3
(パン粉・・・小さじ3弱 + カレー粉・・・小さじ1/4)

作り方

ブロッコリーとカリフラワーは洗って小房に切り分け、沸騰湯で茹でてザルにあけ、粗熱がとれたらキッチンペーパーの上に広げて冷ましながら水気を更にきる。

【ドレッシングベース】の調味料 4点をよく混ぜておく。

を で和えたら、人数分の皿を準備し、盛り付ける。

粉チーズは人数分のアルミカップ(8号)に分け入れる。

カレーパン粉の材料をよく混ぜる。(小さいビニール袋の中やサララップで包んで、パン粉を手で潰す様になると、よくなじむ。)人数分のアルミカップに分け入れる。

それぞれ の皿に置き、(1皿に2種類)好きな味の粉ドレッシングを付けたり、振りかけたりしながら食べる。



←写真はブロッコリー・玉ねぎ・エリンギに、ドレッシングベースをしみこませ、粉チーズ(小さじ1)を振りかけました。

野菜は食べやすく切ったら電子レンジで軽く加熱した後に、薄く油をひいたフライパンで焼き目を付けると水っぽさが少なく仕上がる。

町のホームページに新たに

“食育のページ”ができました！

このプリントのバックナンバーの他、食育の取り組みや旬の食材を取り入れたレシピなど、食育関連情報を掲載していますので、ぜひチェックしてみてください♪



宮城県美里町公式ホームページ

“暮らし・手続き”の欄の

→健康・福祉・保健

→「美里町の食育」



問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2941