

# 

### かしこく選んで、おいしく食べよう!

間 住民福祉課 保健予防係 **☎**62-9134 (担当)境小学校 栄養士

### 組み合わせる食材 (野菜) によって調理方法を選ぶ ~今晩のおかずを考えるヒントに学校給食を~

「野菜を食べてほしいけど、出しても家では食べない」といった、保護者の皆さんの声をよくお聞きします。 ご家庭では食べにくい野菜でも、「給食では食べやすかった」と好評の調理方法をご紹介します。

例えば「ナス」。油との相性のよいナスは、「揚げる」ひと手間をかけてからマーボーナスに。また、苦手な食 材だけにならないように、例えば人参や玉ねぎ、カラーピーマンなど食べられる野菜や見た目を考えて組み合わ せる野菜を選ぶようにしています。ひと口でも食べられたことが自信になり、「苦手だったけど食べられるように なった!」と話しにきてくれる子どももいました。

### おいしかったと好評の



### ◆作り方

- ①なすはヘタを取り、縦に4つ割りにし、3㎝位に切る。にん じんは短冊切、ピーマンは縦に1cmに切る。
- ②なすを180℃の油で素揚げする。
- ③フライパンで油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうが、トウ バンジャンを入れ、ひき肉を炒める。ひき肉に火が通った ら、にんじん、ピーマンを入れさらに炒める。
- ④調味料\*を加え、②のなすを加える。
- ⑤片栗粉と同量の水で溶いた水溶き片栗粉を入れとろみをつ け、ごま油で香りをつける。

#### ◆材料(2人分)

なす…2~3本 にんじん…小1/2本 ピーマン…1個 ねぎ(みじん切り)…1/10本 豚ひき肉…100g にんにく(みじん切り)…1片 しょうが(みじん切り)…少々 トウバンジャン…小さじ1/4 油…少々 \*顆粒中華だし…小さじ1/2 \*砂糖…小さじ2 \*テンメンジャン…小さじ2 \*醤油…大さじ1 \*酒…大さじ1 片栗粉…小さじ1 ごま油…少々



## 習慣病影坊のための

間 富士見町食生活改善推進協議会 ☎62-9134

私たち町の食生活改善推進協議会(通称:食改)と一緒に、楽しく・おいしい料理を学びませんか? 今回の教室のテーマは「生活習慣病の予防」です。積極的に食べたい食品・心がけたい食事のポイントなど、 調理実習を通してわかりやすくお話しします。料理教室に参加して、ご自身の食生活を見直すきっかけにしてみ ませんか。希望者の方は、みそ汁の塩分濃度測定も行えます。料理初心者の方も、普段から料理されている方も 大歓迎です!男性の方のご参加もお待ちしております♪

●対象:町内にお住まいの方

田 時 12月1日(金) 午前10時(集合)~午後0時30分まで

場所 富士見町保健センター 2階

持ち物 エプロン・三角巾・みそ汁(塩分測定希望者)

講話と調理実習 内容

参加費 無料

●申し込み

締め切り:11月20日(月)まで

申込方法:保健センター内事務局までご連絡ください。



