

### ほうれん草のドライカレー

☆野菜が苦手な方にもおすすめ!

材料(2人分) ×2で4人分♪

- ごはん・・・・・・・・茶碗2杯分
- 豚ひき肉・・・・・・・・100g
- ほうれん草・・・・・・・・1/2束(100g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個(100g)
- しょうが・・・・・・・・1片(10g)
- カットトマト缶・・・・160g
- トマトケチャップ・・・・小さじ4
- カレールー・・・・・・・・1片

【1人分】

カロリー：479kcal  
食塩相当量：1.4g  
野菜の量：185g



#### 作り方

- ① しょうが、玉ねぎをみじん切りにする。ほうれん草は1~2分ゆで水気を切り、みじん切りにする。
- ② フライパンを中火に熱し、豚ひき肉、しょうが、玉ねぎを炒める。
- ③ 火が通ったらカットトマト缶、トマトケチャップ、カレールーを入れ、焦がさないようにかき混ぜながら10分ほど煮る。
- ④ 最後にほうれん草を加え、さっと煮る。ごはんの上に乗せて出来上がり。

### きゅうりの変わり漬け

☆給食でも大人気レシピ!

材料(2人分) ×2で4人分♪

- きゅうり・・・・・・・・1本(100g)
- 酢・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・小さじ2/3
- 塩・・・・・・・・少々
- パプリカパウダー・・・・お好みの量(なくてもOK)



#### 作り方

- ① きゅうりは5mmくらいの輪切りにする。
- ② ①に塩少々をふってしんなりさせる。
- ③ 調味料を合わせ、②と揉み込んで出来上がり。

【1人分】

カロリー：27kcal  
食塩相当量：0.1g 野菜の量：50g

### 野菜のおかずケーキ

☆電子レンジで作ってもOK!

材料(マフィンカップ6個分)

- ホットケーキミックス・・・・1袋(200g)
- カットトマト缶・・・・130g
- コーン・・・・・・・・20g
- シーチキン缶(汁は切る)・・・・30g
- 冷凍ブロッコリー・・・・・・・・50g
- チーズ・・・・・・・・20g
- 牛乳・・・・・・・・40g
- オリーブ油・・・・・・・・大さじ2



【1人個分】

カロリー：189kcal  
食塩相当量：0.5g  
野菜の量：33g

#### 作り方

- ① チーズは小さくちぎる。
- ② ボウルにカットトマト、ホットケーキミックスを入れ、生地の固さをみながら牛乳を少しずつ入れて混ぜる。その他のすべての材料を入れさっくり混ぜて、マフィンカップに生地を入れる。
- ③ オーブンを180℃に予熱し、20分から25分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。  
\*電子レンジで加熱すると、蒸しパンのように仕上がります(600W6分程度加熱)。



# ☆みなさんも参加できる栄養・健康に関する事業等をご紹介☆

※現在、新型コロナウイルス感染症対策として、一部調理実習等は中止しています。



## 文化祭

毎年11月(総合ケアセンターゆくり)

町栄養士と食生活改善協議会(\*)のメンバーが、野菜摂取の普及啓発やレシピ紹介、試食提供などを行っています。

### \*食生活改善推進協議会(食改協)とは?

食生活等に関する講座を修了した方で組織されるボランティア団体。健康について知識を深め、地域に還元する活動に取り組んでいます。

## 子ども料理教室

(in 放課後児童クラブ)

年4回(厚真・上厚真地区各2回)

子どもたちを対象とした栄養教室。調理実習や試食、講話を通して、栄養への興味や理解を深めてもらっています! 毎年人気の事業で、「嫌いなものも食べられた!」というお子さんも☆



作ったご飯はコロナ対策で、お持ち帰り☆

## 冬季栄養・健康教室

毎年1~3月頃

(総合ケアセンターゆくり、各自治会館)

全町民を対象に、冬季(農閑期)に実施している教室です。栄養士・保健師による健康講話や簡単な運動、調理実習などを行っています。

“食改協だより”にて開催案内をしますの、ぜひご参加ください☆

## 健康推進グループ事業

### 《すくすく教室》

幼児期のお子さんのいる保護者向けの栄養教室(年3回)☆

### 《広報あつま》

毎月の健康情報掲載の他、野菜がたっぷり摂取できるレシピを掲載しています(年4回)☆

### 《健康相談(電話・来所)》

町の保健師・栄養士が、いつでも健康についてのご相談に応じています(総合ケアセンターゆくり内)

## その他にも…

町こども園や小中高校の給食・間食に野菜の使ったメニューを積極的に取り入れてもらっています☆

## 野菜★アッププロジェクト をご存じですか?

「食生活実態調査」は平成28年度に初めて実施しました。調査でわかった厚真町の特徴(課題)の対策を考えるため、町では「あつまっ子食と健康向上委員会」を立ち上げ、野菜摂取増加を目指した『野菜★アッププロジェクト』を始動させました。各教室や広報等で野菜摂取のメリットやレシピ紹介を行っています。

今後は、令和3年度の調査結果を受けて、さらに町民のみなさんが健康で元気に過ごせるような取り組み内容を検討していきます!!

↓このロゴが目印! 広報や給食だよりをよく見てみてね!

