

総社市栄養改善協議会

私たちの健康は私たちの手で ～ のばそう健康寿命 つなごう郷土の食 ～

総社市栄養改善協議会は、市民の皆さんの健康の保持増進を図るため、食生活改善活動や健康づくりのための運動普及活動を行っているボランティア団体です。

主な活動

市民の皆さん一人ひとりが充実した豊かな生活が過ごせるよう、健康づくり講座や小学生の料理教室など、地域に根差した様々な活動を行っています。

★乳幼児への食育活動

ラッコ広場（育児相談）や親子クラブ活動時に手作りおやつを提供したり、夏休みなどには小学生の料理教室なども行っています。



私たちが考えたレシピをご紹介します♪
お子さんと一緒に作ってみませんか？



おにぎりにそえる かんたんおかず トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ

材料（4人分）

- ・卵 … 4個
 - ・ブロッコリー … 80g
 - ・ミニトマト … 4個
 - ・ベーコン（ハムでも可） … 3枚
- A
- ・牛乳 … 大さじ2
 - ・塩 … 小さじ1/2
 - ・サラダ油 … 大さじ1/2



作り方

- ①ブロッコリーは小さめの房に切り分けてゆでておく。ミニトマトはヘタを取り、横半分にする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにベーコンを入れて中火で炒め、油が出てきたらブロッコリーを加えて炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れてよく解きほぐし、Aと②を加えてよく混ぜる。
- ④②で使ったフライパンの中をさっと拭いて、サラダ油を加えて火にかけ、温まったら③を流し入れる。
おはして軽くかき混ぜたら仕上がりがきれいになるように表面の具材をととのえ、ミニトマトを散らす。
- ⑤フライパンにふたをして、弱めの中火で8分蒸し焼きにする。（こがさないように火加減に注意！）

コーンサラダ

材料（4人分）

- ・レタス … 中1/3個
- ・きゅうり … 1本
- ・コーン（缶） … 小1缶

作り方

- ①きゅうりは小口切り（薄く輪切り）にして、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②野菜を盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。

★手作りドレッシング

- A
- ・しょうゆ・酢 … 大さじ1
 - ・砂糖 … 小さじ1/2
 - ・サラダ油 … 大さじ1

作り方

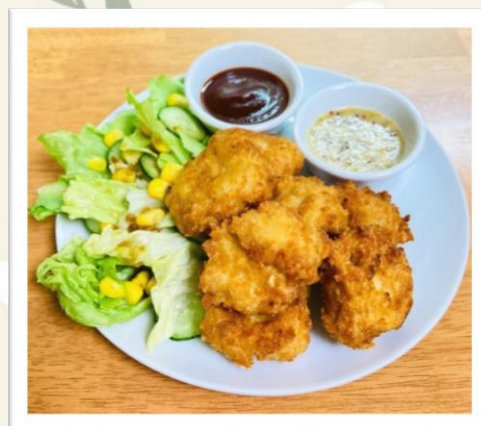
Aを混ぜ、サラダ油を少しずつ入れて混ぜる。

揚げないチキンナゲット

材料（4人分）

- ・鶏ひき肉 … 300g
 - ・溶き卵 … 1/2 個
 - ・薄力粉（小麦粉） … 大さじ 3
 - A ・マヨネーズ … 大さじ 2
 - ・砂糖 … 小さじ 1
 - ・塩 … 小さじ 1/3
 - ・油
- ★ケチャップソース
 - ・トマトケチャップ … 大さじ 1
 - ・ウスターソース … 大さじ 1/2
 - ★ハニーマスタードソース
 - ・粒マスタード、マヨネーズ … 各大さじ 1/2
 - ・はちみつ … 小さじ 1

お好みのほうをどうぞ！



作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉を入れてねばりが出るまでよく混ぜ、Aを加えてさらによく混ぜる。
- ②フライパンに1～2cmの油を入れて熱し、①をスプーンなどで一口大にすくい入れる。片面に焼き色がついたら、裏返してさらに揚げ焼きにする。お好みでソースをつけて食べる。

とん汁

材料（4人分）

- ・豚肉 … 80g
- ・大根 … 90g
- ・にんじん … 80g
- ・ごぼう … 30g
- ・長ねぎ … 60g
- ・里芋（さつまいもでも可） … 80g
- ・だし汁 … 720cc
- ・みそ … 大さじ 1・2/3

おとうふやおあげを入れてもおいしいよ



作り方

- ①大根・にんじん・里芋は皮をむいて薄いちょう切りにする。ごぼうはななめ薄切りにしてさっと水にさらす。長ねぎはななめ薄切りの輪切り、豚肉は一口大に切る。
- ②鍋にだし汁、大根、にんじん、里芋、ごぼう、豚肉を入れて火にかける。
- ③煮立ったら、ふきこぼれが無いように気を付けながら、里芋が柔らかくなるまで煮る。長ねぎを最後に加えて火を通し、みそを溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。



朝食を食べると…

- 頭** … 頭が元気に働く。
- は** … 排便でおなかスッキリ！
- か** … 感情が穏やかになりイライラしない。
- い** … いらぬ脂肪が減る。
- ちょう** … 朝食食べて栄養補給！

早ね・早起き・朝ごはん



【お問い合わせ先】 総社市 健康医療課 健康増進係
TEL 0866-92-8259