

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

～府中市の食生活改善推進員がメニューを考えました～

令和6年度 第1号

令和6年7月発行

今回の発行は

北部地区(上下)です

食生活改善推進員(通称：食推)は、地域で食育に関する情報を発信しています。

今回のテーマは夏野菜とピリリと薬味をきかせた料理で夏バテ知らず！！です。

ぜひご家庭で作ってみてください！

写真はイメージです

★野菜玉を作ろう

【材料…基本の野菜玉4個分】

- ・キャベツ200g(約1/6玉)
- ・玉ネギ150g(1/2個)
- ・コーン缶50g

【作り方】

1. キャベツは2cmざく切り
玉ねぎは薄切り、コーンは
ペーパーで水分をとる。
2. フライパンへコーン以外の
1の野菜と水大さじ1/2を
加え、中火で2～3分蒸し
炒めする。
3. 粗熱が取れたらコーンを混ぜ
4等分にしてラップで包んで
冷凍保存する。

★野菜玉の即席マリネ

【材料…2人分】

- ・基本の野菜玉…2個
- ・調味料
- ・酢…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・オリーブ油…大さじ1/2

【作り方】

1. ボウルへ調味料を合わせる
2. 調味料と野菜玉2個をあえる



★きゅうりと焼き揚げのサラダ

【材料…2～3人分】

- ・きゅうり…2本(200g)
- ・油揚げ…1枚
- ・しめじ…1/2パック(50g)
- ・塩…小さじ1(200ccの塩水を作る)

- A {
- ・しょうゆ…大さじ1
 - ・サラダ油…大さじ1
 - ・酢…大さじ1 + 1/2
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・塩・こしょう…少々



【作り方】

1. きゅうりは一口大の乱切りにし、
200ccの塩水へ10分つけて水分を
切る
2. 揚げは、両面を網の上でカリッと
焼き、細切りにする
3. しめじは根元を切り落とし熱湯で
さっとゆでて水気を切る
4. ボウルへ調味料Aを入れ、1.2.3の
野菜を入れてあえる。



★焼きなすの ヨーグルトソース

スパイスとヨーグルトのさっぱり
した味が食欲をそそります

【作り方】

1. なすはへたを取り、皮
ごとグリルで皮が黒く
なるまで焼く
2. 熱いうちに皮をむき皿に
盛り付け冷ます
3. 調味料を混ぜ合わせたら
なすへかけ、カレー粉を
ふる
4. あればミントの葉を飾る

【材料…2人分】

- A {
- ・なす…3本
 - ・プレーンヨーグルト大さじ3
 - ・おろしにんにく…少々
 - ・オリーブオイル…小さじ1
 - ・塩・こしょう…各適量
 - ・カレー粉…少々
 - ・あれば、ミントの葉

★オクラと豆腐のサラダ



写真はイメージです

【材料…2人分】

- ・オクラ…100g
- ・木綿豆腐…1丁
- ・ミニトマト…4～5個
- ・酢…大さじ2
- ・サラダ油…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々

A

【作り方】

1. トマトはへたをとり、4つ割にする
2. オクラはへたを切り落とし分量外の塩で板ずりをしてうぶ毛を落としたっぶりの熱湯でさっとゆでて冷水で冷やして水分を切っておく
3. 豆腐は水気をしっかり切っておき一口大にちぎり（くずす）お皿へ彩りよく盛り付ける
4. 調味料Aを合わせドレッシングを作り、3へかける

★トマトのかき玉スープ

【材料…2～3人分】

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・トマト…中4個(600g) | ・赤唐辛子…1/2本 |
| ・水…100cc(1/2カップ) | ・みじん切りにんにく…1かけ分 |
| ・卵…1個 | ・青ねぎ…適量 |
| ・片栗粉…小さじ1 | ・水…小さじ2 |
| ・サラダ油…大さじ1 | ・塩・こしょう…少々 |



写真はイメージです

【作り方】

1. トマトはへたをとり、湯むきしざく切りにする
2. 鍋に油、唐辛子、にんにくを弱火炒め、香りが出たら1のトマトを入れて中火で煮る
3. 2のトマトが煮崩れて水分が半分になったら水100ccを加える。再度沸騰したら塩・こしょうで味を調える
4. 3を水溶きカタクリでとろみをつけ、溶き卵を回し入れて火を止め、盛り付けた後ネギを散らす
辛みが苦手な方は、唐辛子のかわりにラー油を使ってもOK

レシピを府中市ホームページで公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索



おたよりは、年4回発行予定です

府中市食生活改善推進員発行
お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310