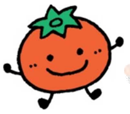
～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

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。
今年度は、旬の野菜に関する情報を年４回、回覧させていただく予定です。
旬のお野菜がたくさんある時期に参考にしてみてくださいね。



旬の時期に採れるお野菜は、栄養価が高く、おいしくいただけます。
食推は、１日野菜 350g の摂取を推奨しています。

お子さんでも作れて簡単★

簡単ミニピザ

【材料】（餃子の皮４枚分）

ミニトマト･･･４個
コーン(缶詰め)･･･小さじ２
ピーマン･･･１/４個
餃子の皮･･･４枚
ケチャップ･･･適量
とろけるチーズ…適量

【作り方】

①ミニトマトはへたをとり、５㎜幅の輪切りにする。ピーマンはへたと種をとり、縦に４等分に切って、薄く切る。
②アルミホイルを敷き、餃子の皮をのせ、ケチャップを塗り、具材をのせ、とろけるチーズをかける。
③オーブントースターで５分ほど焼く。(餃子の皮に少し、焦げ目がつくくらい)

暑い夏でもさっぱり！

山形だし

【材料】（作りやすい分量）

なす･･･１本
きゅうり･･･１本
みょうが･･･３本
大葉･･･５枚
しょうが･･･１片
オクラ･･･５本
食塩･･･適量
水･･･大さじ２
めんつゆ(２倍濃縮)･･･大さじ３

【作り方】

①なすは小さめの角切りにして水に浸す。きゅうり、みょうが、大葉は小さめの角切り、しょうがはみじん切り、オクラは塩茹でして、小さめの角切りにする。
②なすの水気を切り、きゅうりとみょうがとともにボウルに入れて塩少々で塩もみをして、５分ほど置き、出てきた水分をよく絞る。
③②と大葉、しょうが、オクラ、水、めんつゆを加えて混ぜる。
④冷蔵庫で 10 分ほど冷やす。

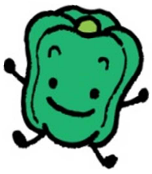
ご飯や豆腐にのせて、、、
そうめんのトッピングにも◎

≪裏面へつづく≫

ピーマン嫌いなお子さんでも◎

ピーマンのチーズ焼き

【材料】
ピーマン･･･1 個
とろけるチーズ･･･適量
ケチャップ･･･適量



【作り方】
①ピーマンのへたと種をとり、縦に半分に切る。
②アルミホイルの上に①のピーマンを切り口を上にしてのせ、とろけるチーズをかける。
③オーブントースターでチーズがとろけるまで加熱する。
④③の上にケチャップをつける。

さっぱり簡単！

トマトの玉ねぎソースかけ

【材料】（２人分）

トマト･･･1 個	しょうゆ･･･大さじ1
玉ねぎ･･･1/4 個	みりん･･･大さじ 1/2
パセリ･･･適宜	酢･･･大さじ 1

【作り方】
①玉ねぎをみじん切りにする。トマトは半分に切ってへたをとり、スライスする。
②①のたまねぎとしょうゆ、みりんを耐熱容器にいれ、電子レンジで１分ほど加熱する。
③②に酢を加える。
④スライスしたトマトの上に、③のソースをかけ、パセリを振りかける。

夏野菜の具だくさん冷製スープ

【材料】（２人分）

ブロッコリー･･･４房	水･･･３００ml
ミニトマト･･･６個	コンソメ･･･小さじ２
玉ねぎ･･･１/４個	食塩･･･少々
人参･･･１/５本	

【作り方】
①ブロッコリーは子房に分ける。たまねぎとにんじんは、角切りにする。
②鍋に水を入れ、玉ねぎとにんじんを入れて火にかける。
③具材に火が通ったら、ブロッコリーとミニトマトを入れ、ブロッコリーに火が通ったら、コンソメと塩で味をつける。
④粗熱をとり、冷蔵庫で冷たくなるまで冷ます。

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