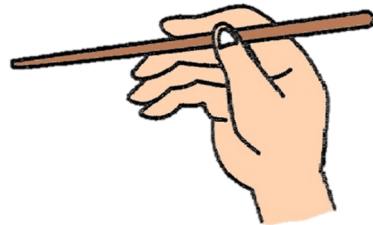
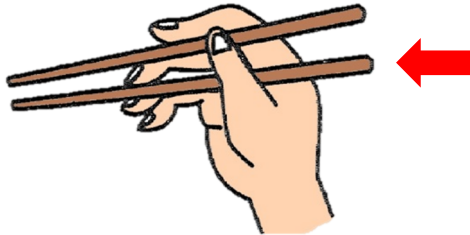


正しいはしの使い方をマスターしよう！

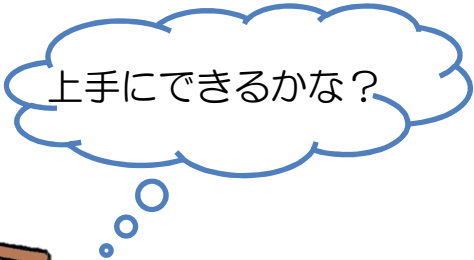
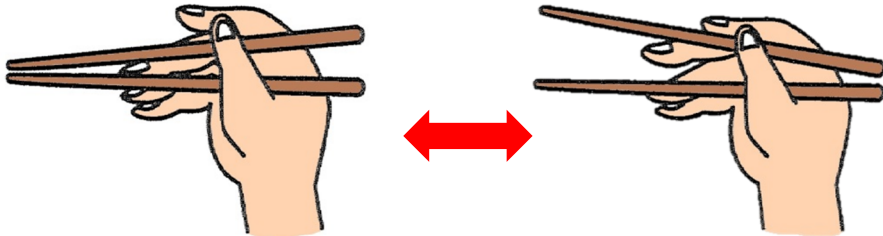
①上のはしは、えんぴつを持つように親指、人差し指、中指で持つ。



②下のはしは、矢印（←）の方から入れ親指の付け根と薬指で支える。

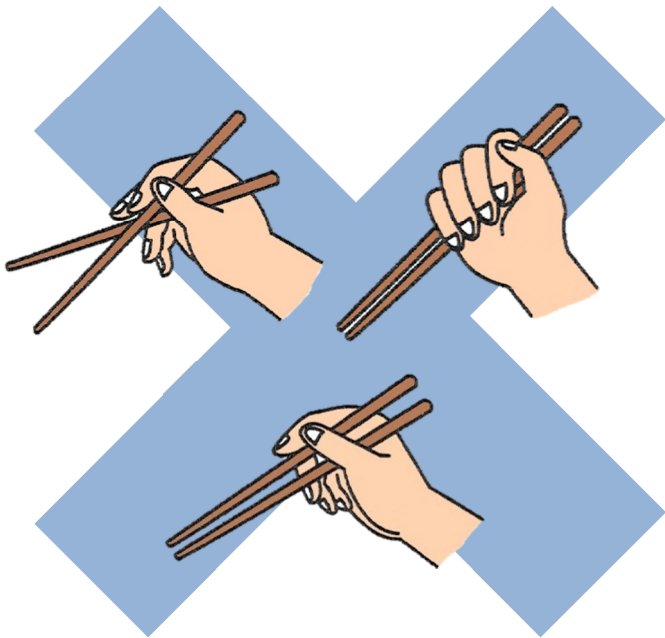
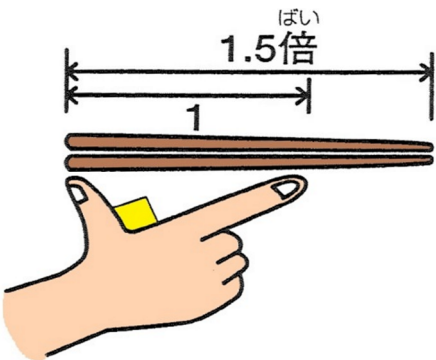


③上のはしを動かして、はし先をひらいたり、閉じたりして食べ物をはさむ。



はしの選び方

親指と人差し指を直角に広げた間の長さの1.5倍が目安とされています。太さ・素材・重さなどさまざまです。自分が持ちやすいものを選びましょう。



こんな持ち方はNG！



かたがみの野菜を食べよう！

おいしい

地産地消レシピ



～健康のために1日^{グラム}350gの野菜を食べましょう～

潟上市食生活改善部会のとおき
レシピと、学校給食の人気メニューを
おうちで作ってみませんか？
簡単で栄養いっぱいです！

平成24年8月 編集・発行
潟上市食育推進プロジェクトチーム



1人あたり
野菜量 80g
エネルギー 278kcal
塩分量 1.1g

■旬野菜のみそ炒め

材料（2人分）

なす大2本、ピーマン2個、キャベツ2～3枚、にんじん40g、
豚バラ肉150g、ごま油大さじ2

【調味用みそベース】みそ大さじ2、さとう大さじ1、酒大さじ1

作り方

- ① 野菜、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 調味用みそベースの材料を混ぜておく。
- ③ フライパンを熱し、半量のごま油を入れ、豚肉を炒めてしお、こしょうしていったん取り出す。
- ④ 残りのごま油を足し、にんじん、なす、キャベツを炒め、しんなりしてきたら③を合わせピーマンを入れてさっと火を通す。
- ⑤ ②を入れ、鍋肌で焼くように野菜とからませる。



1人あたり
野菜量 85.5g
エネルギー 54kcal
塩分量 0.5g

1人あたり
野菜量 36g
エネルギー 9kcal
塩分量 1.1g

■小松菜くるみみそ和え

材料（2人分）小松菜（130g）
にんじん（14g）、ぶなしめじ
（27g）、みそ（9g）、しょう
ゆ（2.4g）、さとう（4g）、
みりん（1.6g）、粗みじんく
るみ（5g）

作り方①千切りにんじんと、しめ
じをゆでておく。②小松菜は、塩
ゆでし、食べやすい大きさに切る。
おく。③調味料を合わせてたれを
作る。④①②③くるみを合わせて
完成。

■じゅんさいお吸い物

材料（2人分）昆布だし（1g）、
じゅんさい水煮（30g）、たけの
こ水煮（34g）、みつば（8g）、
おろししょうが（1g）、白しょう
ゆ（4g）、しょうゆ（1g）、酒
（1.2g）、しお（1.4g）

作り方①昆布でダシを取る。②じゅ
んさいはよく洗う。③①のダシ汁で
短冊切りにしたたけのこ、じゅんさ
いの順に煮ていき、調味する。④最
後に一口大に切ったみつばを加えて、
完成。

大人気給食メニュー



■オクラとえびのサラダ

材料（2人分） オクラ（40g）、きゅうり（30g）、もやし（54g）、カットわかめ（2g）、むきえび（30g）、コーン缶（6g）お好みのドレッシング（適量）

作り方①オクラは塩ゆでして、食べやすい大きさに切る。②きゅうりは食べやすい大きさに切り、わかめは水で戻しておく。③もやし、えびはゆでておく。④①②③コーンを合わせて、お好みのドレッシングでいただく。

■トマトと卵のスープ

材料（2人分） トマト（60g）、レタス（50g）、ハム（19g）、溶き卵（40g）、みじん切りパセリ（1.2g）、コンソメ（4g）、しお（6g）、こしょう（0.8g）

作り方①トマト、レタス、ハムは食べやすい大きさに切る。②①を煮ていき、調味する。③溶き卵を加え、一煮立ちしたら、パセリを加えて完成。



■トマトのミルフィーユ（トマトとシーチキンのサラダ）

材料（2人分）

トマト2個（1個150gくらい）シーチキン缶80g、大葉6枚

作り方

- ① トマトは横4等分に切る。
- ② 間にシーチキンと大葉をはさむ。
- ③ 平らな器に盛り付け、食べる直前に縦4等分に切り分ける。
- ④ お好みにより、フレンチドレッシングかしょうゆをかけてどうぞ！

シーチキンの塩分と油分で、このままでも美味しく食べられます。減塩している方にもうれしいレシピです。

食生活改善部会レシピ



■とんぶり和え

材料（2人分） ほうれん草（70g）、もやし（80g）、にんじん（14g）、とんぶり（5g）、しょうゆ（3g）、マヨネーズ（8.5g）

作り方①ほうれん草は、塩ゆでして食べやすい大きさに切る。②千切りにんじん、もやし、とんぶりをゆでる。③①②としょうゆ・マヨネーズで調味して完成。
☆お好みで、白すりごまを合わせても、おいしくいただけます。

■なめこのみそ汁

材料（2人分） かつおだし（4g）昆布だし（4g）、みそ（23g）、なめこ（32g）、豆腐（60g）、大根（64g）、ねぎ（24g）

作り方①かつおだし・昆布だしでダシを取る。②①のダシ汁で、いちよう切りの大根、なめこ、一口大に切った豆腐の順に煮ていき、みそで調味する。③最後に小口切りにしたねぎを加えて完成。



■大豆の炊き込みごはん

潟上市の大豆生産量は県内第5位！（平成23年現在）

材料（4人分）

米2合、水2カップ、酒大さじ2、しょうゆ小さじ2、しお小さじ1/2、スキムミルク大さじ3、切り昆布10g、ゆで大豆150g、サクラエビ10g

作り方

- ① 米はといで、水にひたして30分おく。
- ② 酒、しお、しょうゆ、スキムミルクを加えてよく混ぜ合わせる。切り昆布、大豆、サクラエビをのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったら全体をふんわりと混ぜ合わせる。

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、良質なタンパク質を含むほか、骨粗しょう症の予防効果のあるイソフラボンや、コレステロールを下げる働きのあるレシチンなどを含む、栄養価の高い食品です。