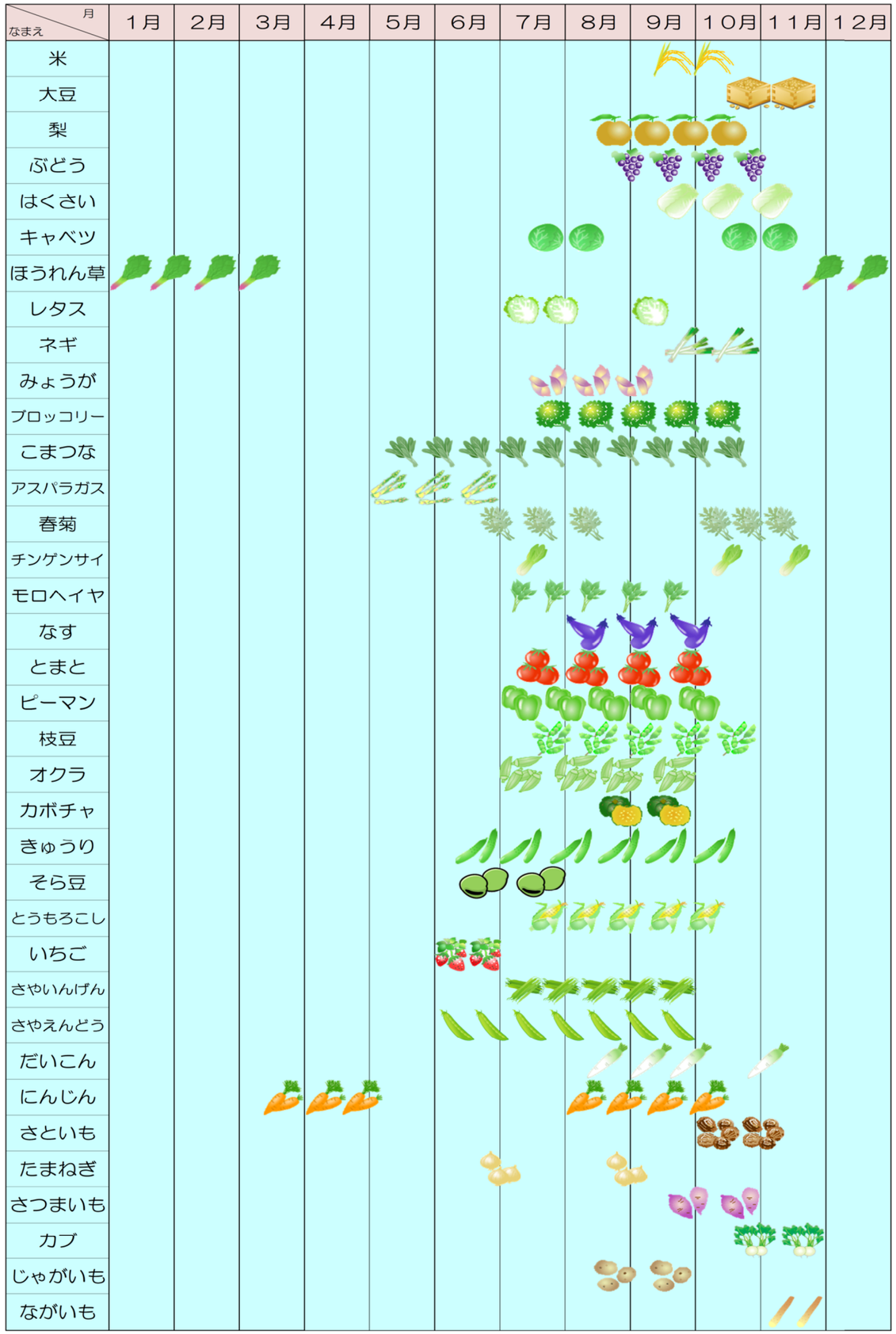
潟上市でとれる主な農産物の収穫時期



かたがみの野菜を食べよう！

おいしい 地産地消＆減塩レシピ

健康のために１日３５０ グラム の野菜を食べましょう。
（目安は自分のにぎりこぶし５個分）

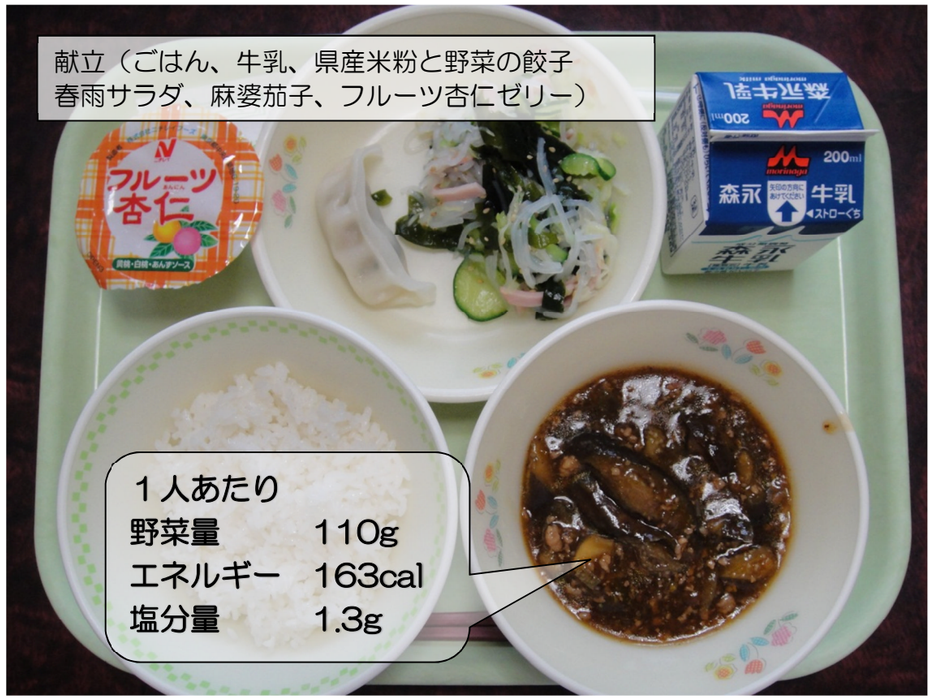
秋田県の塩分の摂取目標量は１日８ グラム 未満です。

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

平成２５年８月 編集・発行

潟上市食育推進プロジェクトチーム

大人気給食メニュー



■麻婆茄子（マーボーナス）

〈材料：１人分〉豚ひき肉(40ｇ)、なす(76ｇ)、にんじん(13ｇ)
ピーマン(８ｇ)、A［ねぎ(12ｇ)、おろししょうが、おろしにんにく(各0.4ｇ)］、米サラダ油(0.6ｇ)、B［みそ(7.2ｇ)、さとう(1.2ｇ)、しょうゆ(3.6ｇ)、酒(３ｇ)、粉末鶏がらスープ素(１ｇ)、豆板醤(0.1ｇ)コチュジャン(0.3ｇ)、］、片栗粉(0.6g)、ごま油(0.3ｇ)

〈作り方〉①にんじん、ピーマン、ねぎはみじん切りにし、なすは食べやすい大きさに切っておきます。②油でA、豚ひき肉、にんじん、ピーマン、なすの順にいためます。③Bで調味し、水溶き片栗粉、ごま油を加え、一煮立ちしたら完成です。

潟上市食生活改善部会レシピ

減塩のポイント
野菜とベーコン、コンソメのうま味を利用して、塩分をひかえめに。こしょうを使い、味にメリハリをつける。

■夏野菜（なつやさい）たっぷりスープ

〈材料：４人分〉
ゆで大豆(60g)、トマト（300g）、なす（150g）、たまねぎ（100g）
ピーマン（40g）、ベーコン（20g）、サラダ油（大さじ1）
A［コンソメスープの素1個（5.3g）、水（300ml）、さとう（小さじ2分の1）しお（３本指でひとつまみ）］こしょう少々

〈作り方〉①トマト・なす・たまねぎ・ピーマン・ベーコンは、1センチ角に切ります。②鍋にサラダ油を熱し、中火でトマト以外の①をいため、しんなりとしたら、大豆とトマトを加えていためます。
③Ａを入れて煮立ったら、弱火で５分ほど煮ます。最後に、こしょうで味をととのえます。