

あともう1品の野菜レシピ

トマトのマリネ

作りやすい分量

- プチトマト…………… 10個
- 砂糖…………… 小さじ2
- 酢…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々
- オリーブ油 …… 大さじ1
- こしょう…………… 少々



1. プチトマトはへたをとり、へたの反対側に爪楊枝で穴をあける。熱湯に5秒ほど浸けて、すぐに冷水に取り出し皮を剥く。
2. 全ての調味料を混ぜ、プチトマトと和えて冷蔵庫で15分ほど冷やす。

プチトマトの湯剥きは、スルッと皮がとれて楽しいです。トマトのマリネにツナ缶詰を合わせてパスタに絡めれば、おいしい冷製パスタができます！



やみつききゅうり

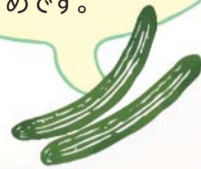
4人分

- きゅうり…… 2本
- 白ごま…………… 小さじ1
- 焼きのり 1/2枚
- 鶏がらスープの素… 小さじ1弱
- しらす…… 15g
- ごま油…………… 小さじ2



1. きゅうりはへたをおとし、ビニール袋に入れ、袋の上から麺棒でたたく。大きいかたまりがあれば、手で食べやすい大きさにちぎる。
2. 焼きのりを細かくちぎる。全ての材料をしっかりと和える。

きゅうりは切るのではなく、たたくことで味が馴染みやすくなります。たたく、ちぎる、混ぜる、色んな作業があるので、お子さんと一緒に作るのもおすすめです。



切り干し大根のごまポンサラダ

2人分

- マヨネーズ 小さじ2
- 切り干し大根…… 20g
- ポン酢 …… 小さじ2
- きゅうり…………… 1/2本
- すりごま…………… 小さじ2



1. 切り干し大根は水に漬けて戻す。しっかりと水気をきって、食べやすい大きさに切る。
2. きゅうりは千切りにする。
3. マヨネーズ、ポン酢、すりごまを混ぜ合わせ、切り干し大根ときゅうりに和える。

切り干し大根はサラダでも食べられるんですよ。生の野菜と違い保存がきくので、非常時のためにも普段からストックしておくのが便利です。



焼きオクラ

2人分

- オクラ…………… 8本
- ポン酢…………… 小さじ2
- 柚子胡椒 …… 小さじ1/4



1. オクラは塩をまぶして、まな板の上で板ずりする。さっと洗い流して、へたを落とし、縦半分に切る。
2. オーブントースターでオクラを焼く。ポン酢と柚子胡椒を混ぜ合わせたものをかける。

オクラは茹でて食べることが多くないですか？焼くことで香ばしさが加わり、いつもとは一味違った風味が楽しめます。



5ページの野菜クイズを解いてみよう！



受講生募集

食育から広がる健康づくりの輪

保健栄養コースのご案内

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習など実践的な内容で楽しく学んでいただきます。ご自身の身体を見直すチャンスです。ご家族の健康サポートにも役立ちますよ！また、修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加しましょう！

無料

定員
20名
(先着)

- 時 各回9時30分～12時
- 場 区役所3階 集団検診室
- 対 区内在住の方
- 申 区役所3階34番窓口または電話にて
- 問 保健福祉課(保健) ☎06-6647-9882 ☎06-6644-1937

日程 全9回 ※6回以上の出席で修了

1回 9月 4日(金)	6回 10月16日(金)
2回 9月11日(金)	7回 10月23日(金)
3回 9月18日(金)	8回 10月30日(金)
4回 10月 2日(金)	9回 11月 6日(金)
5回 10月 9日(金)	