

食育ガールズから

ベジフルメニューのご紹介

私たちが考えて
います!

野菜たっぷりお寿司ランチ

サラダちらし

材料(1人分)

・すし飯(米80g)	180g	・ズッキーニ	10g
・サニーレタス	10g	・にんじん	10g
・黄パプリカ	5g		

〈A(トッピング)〉

・卵(錦糸卵)	15g
・トマト(くし切り)	20g
・ツナマヨ (ツナ20g+マヨネーズ 小さじ1)	
・ゆでたむき海老	15g
・きゅうり(斜め切り)	15g

作り方

- ①ズッキーニ、にんじん、パプリカは1cm程度の角切りにしてゆでておく。
- ②①と小さめの一口大にちぎったサニーレタスをすし飯に混ぜ合わせる。
- ③器に②のすし飯を盛り、Aのトッピングを盛り合わせる。



〈ベジフルメニュー〉

- ・サラダちらし
- ・かぼちゃと生揚げの煮物
- ・そうめん汁
- ・フルーツ

エネルギー	631kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	10.0g
塩分	3.7g

かぼちゃと生揚げの煮物

材料(1人分)

・かぼちゃ	60g
・生揚げ	40g
・きぬさや	5g

〈B(調味料)〉

・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・塩	少々
・だし	50g

作り方

- ①生揚げは油抜きをして角切りにする。
- ②鍋にBの調味料と角切りにしたかぼちゃと生揚げを入れて煮る。
- ③味が染みこんだら器に盛り、ゆでたきぬさやを飾る。



木曜であい市

「木曜であい市」では、東区の農家が、区内のとれたて新鮮野菜など特産品を販売しています。東区の新鮮野菜を活かした「まちづくり」として、出会いと交流の輪が広がっています。

〈日 時〉毎週木曜日

11時40分～13時(会計は11時50分から)

※正月と盆はお休みします。

〈場 所〉東区民文化センター オープンプラザ

〈その他〉買物袋を持参してください。

(地球温暖化防止に努めましょう。)

「木曜であい市」の参加メンバーは、「賑わいの演出」として区内のイベントに出店(ふれあいもてなし市)したり、「地産地消」推進の一環として「もてなし」や「食農体験イベント」などを行い、「出会いのまちづくり」に貢献しています。



生きてる野菜
食べてますか?

生きてる野菜と出会う場所
東区の農家が届けます!
木曜であい市。

日時 ■ 毎週木曜日 11時40分～13時(会計は11時50分から)
場所 ■ 東区民文化センターオープンプラザ(東区役所横)
[問い合わせ] 東区役所地域起こし推進課 TEL 082-568-7705