区報なか
7.1号
P7・P8編集・中区役所区政調整課
〒730-8587 中区国泰寺町一丁目4-21
☎504-2543　FAX541-3835
中区の人口／135,419人（445人増）
中区の世帯数／78,124世帯（716世帯増）
令和2年5月末現在（前年同月比）

なか

いき活き中区

広報ひろしま 市民と市政
中区公式 Facebook
広島市中区役所
広島市中区役所 検索
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nakaku/

おうちで作ろう！元気じゃけん定食

健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事を取ることが大切です。市は、広島の郷土料理や地域食材を取り入れた、家庭で作れる元気じゃけん定食のレシピを作成しています。中保健センターで作成した同定食を紹介します。ぜひ作ってみてください。
問 地域支えあい課（☎504-2528、FAX504-2175）

元気じゃけん定食とは？

主食・主菜・副菜のそろった、健康に配慮し、かつ栄養バランスのとれた定食です。次の基準を満たしています。

（一食あたり）
・エネルギー550kcal～750kcal
・野菜100ｇ以上　・塩分３ｇ以下

副菜 野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む

主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を含む

主食 ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる

汁物か副菜

中区の元気じゃけん定食

夏におすすめの、涼味を感じる定食です。

【１人分の栄養価】エネルギー：558kcal、たんぱく質：24.4ｇ、脂質：18.2ｇ
炭水化物：75.7ｇ、塩分：2.3ｇ、野菜の使用量：130ｇ
【レシピ作成】すこやか食生活推進リーダー・食生活改善推進員

副菜　広島産レモンで地産地消　にんじんとセロリのゼリー寄せ

材料（２人分）
にんじん1/3本、セロリ50ｇ、塩ひとつまみ、広島産レモン（スライス）１枚、オレンジジュース120ml、粉ゼラチン2.5g、レモン果汁５ml（好みの量）

作り方
❶にんじんの皮をむき、薄くいちょう切りにする。セロリは筋を取り、薄切りにする
❷①に塩を振り、10分程度置き、しんなりさせる。さっと水洗いして、水気を絞る
❸②といちょう切りにしたレモンを順に容器に入れ、冷蔵庫で冷やす
❹オレンジジュースを80℃以上に熱し、ゼラチンを振り入れて溶かす。好みでレモン果汁を加える
❺③の容器に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める

主菜　赤・黄・緑で彩りよく　小松菜とミニトマトの卵とじ

材料（２人分）
小松菜1/3束、ミニトマト６個、卵２個、かつお節小１袋、白だし小さじ２、油大さじ1/2

作り方
❶小松菜を３cm程度に切る。ミニトマトはヘタを取る
❷ボウルに卵を溶きほぐし、かつお節と白だしを混ぜる
❸フライパンに油を熱し、小松菜を炒める。トマトを加え、軽く炒めて②を入れ、加熱する

主食　郷土の味を感じる　江波巻き

材料（２人分）
ごはん300ｇ、広島菜漬け30ｇ、かつお節小１袋、鮭フレーク30ｇ、白ごま小さじ１、焼きのり2枚

作り方
❶広島菜漬けはさっと洗って絞り、１cm程度に刻み、かつお節とあえる
❷鮭フレークと白ごまをあえる
❸巻きすに焼きのりをのせ、ごはんを半分に分けて、①と②それぞれを具にして巻く。両端を押さえて閉じ、二等分する

家族で一緒に作ることができます。お家にある好きな具材を入れて楽しむのもお薦めです

すこやか食生活推進リーダー・食生活改善推進員とは？

このレシピを作成した中区のすこやか食生活推進リーダー（管理栄養士・栄養士有資格者）と食生活改善推進員は、市の栄養士などと協働して中区で食生活の改善や食育を進めている人たちです。市の食育計画などを推進するため、市が養成・育成を行っています。

しいたけは、先にレンジで１分間加熱しておくと、③の焼き時間を短縮できます

副菜　フライパンいらず！　しいたけのチーズ焼き

材料（２人分）
生しいたけ4枚、マヨネーズ大さじ1、チーズ（溶けるタイプ）20ｇ、粗びき黒こしょう少々

作り方
❶しいたけの石づきを取る
❷しいたけの内側にマヨネーズを塗り、チーズをのせる
❸オーブントースター（中火）で約10分焼く
❹黒こしょうを振りかける

豆知識　江波巻きってなに？

かつて、広島湾では海苔の養殖が行われており、江波巻きは、海苔漁師が食べていた漁師飯でした。巻き終わりに両端を閉じて中の具が出ないようにしているのが特徴です。沖に出る際に懐に入れて簡単に持ち運ぶことができます。忙しい仕事の合間に、櫂（かい）を漕ぎながら片手で食べられることから、漁師に重宝されました。

江波巻きは、一般的な巻きずしと違って、酢飯ではなくごはんを使用します。また、具は漬物など手軽で保存性の高いものを入れます。

中区の海苔養殖風景（1955年飯田邦夫氏撮影、公文書館所蔵）▶

市ホームページでは、この他にもレシピを紹介しています

元気じゃけんひろしま21マスコットキャラクター「そらママ」

元気じゃけん定食　検索