

安佐南区の人口 / 244,789人(477人増)  
安佐南区の世帯数 / 106,516世帯(1,265世帯増)  
令和2年9月末現在(前年同月比)

# あさみなみ

## 「元氣じゃけん定食」作りませんか？

**副菜**  
もやしとニラのナムル

**主菜**  
小松菜入りヘルシーバーグ

**汁物**  
輪わわのスープ

**主食**  
ごはん

「元氣じゃけん定食」は健康に配慮し栄養バランスの取れた定食です。  
以下の基準を満たしています。  
○主食・主菜・副菜がそろった定食  
○エネルギー500kcal～750kcal  
○塩分3g以下  
○野菜100g以上

この定食の栄養価(1人分)  
エネルギー564kcal たんぱく質24.5g 脂質15.2g  
炭水化物78.6g 塩分2.6g 野菜の使用量216g

## 小松菜入りヘルシーバーグ

材料(2人分)	作り方
豆腐 1/3丁(100g) 小松菜 1/3束 鶏ひき肉 100g 生しいたけ 2枚 青じそ 4枚 卵 20g A 塩こしょう 少々 パン粉 大さじ1 サラダ油 適宜 ケチャップ 小さじ2 B 中濃ソース 小さじ2 レモン汁 小さじ2 サニーレタス 2枚 ミニトマト 4個	<ol style="list-style-type: none"> <li>豆腐は2cm角にし、キッチンペーパーで包んで電子レンジで2分程度加熱する。小松菜はみじん切りにし、電子レンジで2分程度加熱し、水気を絞る。</li> <li>ボールに①と鶏ひき肉、みじん切りにした生しいたけ、青じそを入れ、Aを加えて粘りがでるまでこねる。4等分し、小判形にする。</li> <li>フライパンにサラダ油を熱し、中火で3～4分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で5～6分焼く。</li> <li>Bを混ぜ合わせてソースを作る。</li> <li>皿にサニーレタスを敷き、③のハンバーグを盛りつけ④のソースをかける。ミニトマトを添える。</li> </ol>

毎月19日は国の食育推進基本計画で「食育の日」と定められており、市では3つの「わ食」を推進する「わ食の日」としています。

- 和食 栄養バランスの取れた日本型食生活
- 輪食 食卓を囲む家族などとの団らん
- 環食 環境に配慮した食生活

区保健センターでは「輪食」の輪にかけて、具材を丸の形に切りそろえた「輪わわのスープ」を考えました。家にある食材を丸に切って、我が家のオリジナル「輪わわのスープ」を作ってみませんか。



## 輪わわのスープ

材料(2人分)	作り方
じゃがいも 中1/3個(60g) たまねぎ 中1/3個(70g) にんじん 1/3本(50g) ウインナー 2本 水 1と1/2カップ 固形コンソメ 1/2個 塩こしょう 少々 オクラ 1本 パセリ 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも、たまねぎ、にんじんを0.5cm幅の輪切りにする。</li> <li>鍋に水と固形コンソメを入れ、①の材料を煮る。</li> <li>②の具材に火が通ったら、0.5cm幅の輪切りにしたウインナーを入れ、塩こしょうで味を調える。</li> <li>③に0.5cm幅の輪切りにしたオクラを入れ、1分後に火を止めてパセリを加える。</li> </ol>

「もやしとニラのナムル」  
ほかレシピ公開中！



詳しくは市HPか  
左の二次元コードから

市HP ■ ページ番号でさがす 2883



元氣じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター「そらママ」

レシピを作成している安佐南区のすこやか食生活推進リーダー(栄養士が管理栄養士の有資格者)と食生活改善推進員の皆さん

子どもから高齢者まで食べやすいように、手に入りやすい材料で簡単に作れるようにと、意見を出し合っています。今回は安佐南区で生産されている新鮮な小松菜を使いました。冷蔵庫にある他の野菜でアレンジしても楽しいと思います。食べることを通じて、笑顔で健康な毎日が送れるように、私たちの活動が役に立てばうれしいです。



(前列) 食生活改善推進員  
(後列) すこやか食生活推進リーダー

## オンライン「おしゃべり広場」で乳幼児の食事相談も開催中

すこやか食生活推進リーダーが乳幼児の食事について話をした後、相談に応じます。お気軽にご参加ください！



詳しくは区HPか  
左の二次元コードから



サンフレッチェ広島  
安佐南区民応援デー  
11月28日(土)  
北海道コンサドーレ札幌戦  
(14:00キックオフ)



©1992 S.F.C

区民の皆さん一丸となってスタジアムで応援しましょう！  
下記のチケットをあっせんします。  
場エディオンスタジアム広島(バックBゾーン)  
大人2,200円、子ども(小中高)800円(抽選でサンフレッチェグッズプレゼント)

11月11日(水)までに所定の申込書とチケット代金を地域起こし推進課へ。申込書は区ホームページ、区役所、区内出張所、公民館などで配布。電話、Eメールでの申し込みも可  
園地域起こし推進課(☎831-4926、☎877-2299)  
Email: am-chiiki@city.hiroshima.lg.jp