



◀ 広報紙がスマホで読めます(10言語対応)

コロナ禍で生活様式が変化し、自宅で食事をする機会が増えています。今回は、自宅で簡単に作れる、栄養バランスの取れたレシピを紹介します。
健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)



今のごはんは未来の私 手軽に作れる おうちごはん

少しの工夫でバランスの良いおうちごはん

生活習慣病の予防や改善には、日頃から主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を取ることが大切です。忙しい時

でも、カレーや丼、炒め物、あえ物など、主食と主菜、主菜と副菜を組み合わせることで、意外と簡単にバランスが良くなります。また、電子レンジなどを活用すると、手軽に1品添えることもできます。

市ホームページでは、今回紹介する2品以外にも、元気じゃけん定食などのレシピを紹介しています。ぜひ、日々の食事に取り入れてみてください。

市HP
ページ番号 2883



こまつなカレー (主食・主菜)

● 材料(2人分)

こまつな 1/2束
タマネギ大 1/4個
カレールー 2皿分
ひき肉 100g
油 小さじ1/2
水 300~350ml

● 作り方

- 1 こまつなは1.5センチくらいに切り、①茎と②葉に分ける。③タマネギは薄切りにする
- 2 鍋に油を熱し、①と③を炒める。ひき肉を加え、火が通るまで炒める
- 3 水を加え煮立った後、②を入れる。ひと煮立ちしたら、火を止めてカレールーを加え、溶かす
- 4 火をつけ、混ぜながら5分煮込む
- 5 ごはんにカレーをかける



もやしの酢の物 (副菜)

● 材料(2人分)

もやし 1袋(200g)
酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
おろししょうが 小さじ2
青じそ(あれば) 2枚

● 作り方

- 1 もやしは電子レンジ(500w)で2分加熱
- 2 粗熱が取れたら、軽く絞る
- 3 ②に④を入れ、よくもみ込む
- 4 お好みで青じそを刻み、もやしの上に添える



私たちが考えました!

「こまつなカレー」は、市内産のこまつなを使っています。煮込み時間が短いので、あっという間に出来上がります。

「もやしの酢の物」は、電子レンジで簡単に火が通るので、短時間で作れます。野菜がもう少し欲しい時にぴったりです。



安芸区食生活改善推進員の皆さん

■市が進める3つの「わ食」

市は、健全な食生活を実践する市民を増やすため、平成19年度から食育推進計画を定めており、毎月19日を3つの「わ食」を実践する「わ食の日」としています。

- 「和食」: 栄養バランスのとれた日本型食生活
- 「輪食」: 食卓を囲む家族などの団らん
- 「環食」: 環境に配慮した食生活



エスディーズ
市は、SDGsと同じ社会の実現を目指しています。この記事の取り組みは、主に右記SDGsのゴールの達成に役立つものです。【SDGs…持続可能な開発目標】

