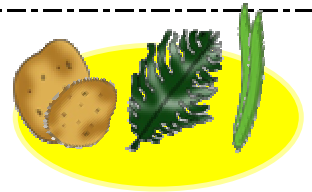
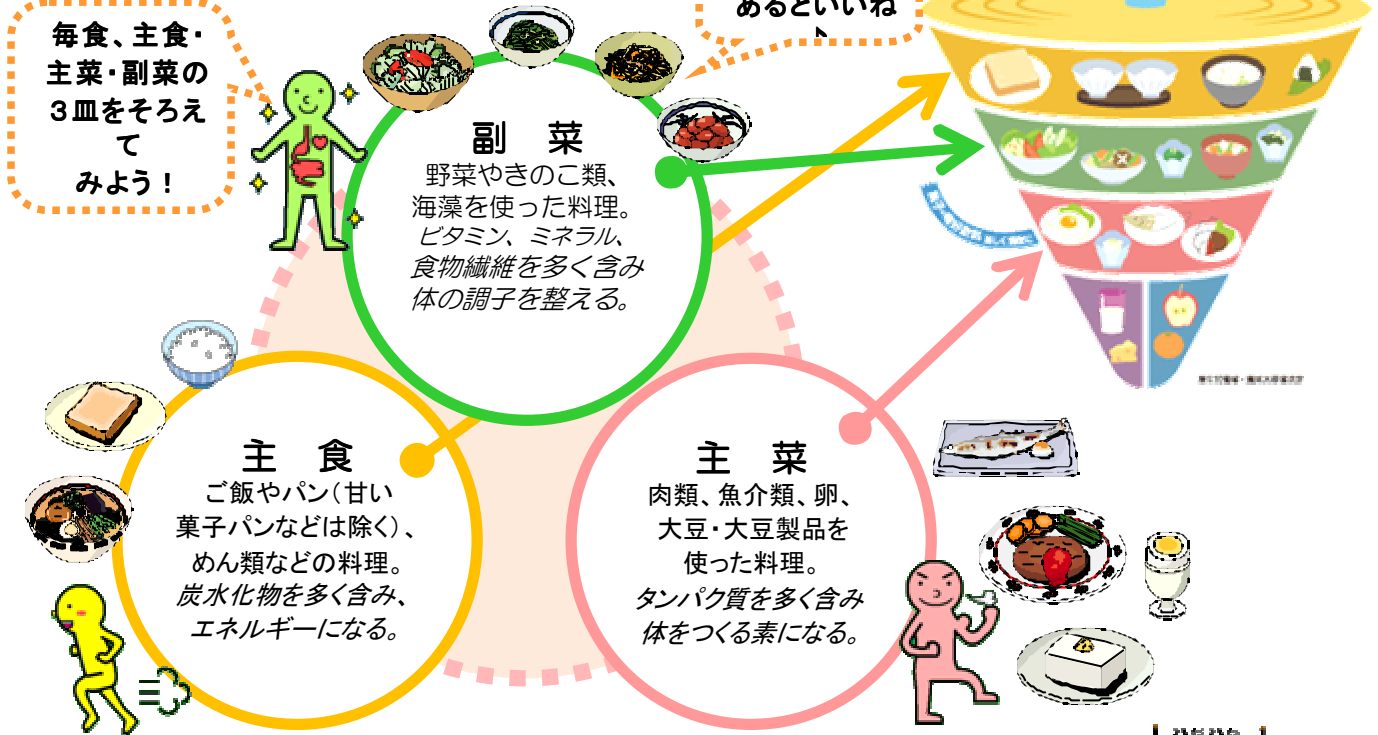


今月のテーマは **じゃがいも・さやいんげん・海藻** です!



## 6月19日は“食育の日”

### ▼バランスの良い食事について



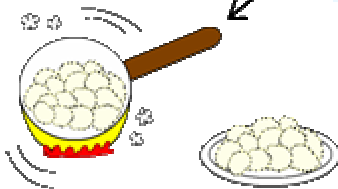
### ・★・ 料理ビギナーズのための調理のことは ・★・

#### ○粉ふきいも

じゃがいもを適当な大きさに切り、鍋に入れ、ひたひたの水を注ぎ入れたら火にかける。じゃがいもが、ゆで上がったからお湯だけを捨てる。鍋を再び、中火にかけて鍋をゆすりながら熱し、完全に水分がなくなって、いもが粉をふいた状態になれば、できあがり♪



ゆすって水分をとばすんだね。



#### ・・・ひとくちメモ・・・

『ひたひた』とは、鍋に入れた材料の表面が、水面から出るか出ないかくらいの、やや

→塩・こしょうでいただきます!  
→コロッケやサラダにアレンジ♪



#### 食生活改善推進員協議会では

各地域で料理講習会を開催しています

問い合わせ先:

郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで  
〒501-4607

郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつじ 健康課

TEL0575-88-4511 FAX0575-88-4742

※郡上市役所ホームページで

ご覧いただくことができます

(アドレス: <http://www.city.gujo.gifu.jp/>)

#### ★基本理念★ (郡上市食育推進基本計画より)

#### みんなでつくる郡上の食育

#### ◆ライフステージごとの食育の取り組み◆

#### 壮年期(40歳～64歳) 「健全な食生活の維持と健康管理」

- ・望ましい食生活を維持し、家族の健康管理につとめよう 『たーんと君』
- ・自分の健康について考え、規則正しい食生活にしよう
- ・わが家の味や伝承料理(行事食、郷土料理等)への認識を深め次世代へつなごう
- ・地元食材の使い方や調理方法を地域に広め地産地消を推進しよう



## ◎主 菜：豚肉のポテトロール焼き

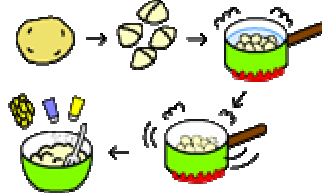
お弁当のおかずにも最適な1品☆

豚もも薄切り肉	150g
じゃがいも	2個
塩	少々
胡椒	//
ピザ用チーズ	20g
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ2

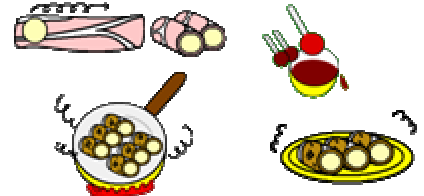
(2人分)

エネルギー	323kcal
たんぱく質	19.5g
カリウム	731mg
カルシウム	76mg
塩分	1.4g

- ① ジャガイモは皮をむき、ひと口大の乱切りにし、水からゆでる。やわらかくなったらゆで汁を捨てて粉ふきにし、熱いうちにフォークでつぶして塩、胡椒各少々を混ぜる。チーズを加えて6等分にし、手で簡単にまとめておく。



- ② 豚肉を広げて塩、胡椒各少々をふり、①をのせてくりりと巻く。サラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼き、転がしながら豚肉に火を通すように焼く。皿に盛って、Aを合わせてかける。



## ◎副 菜：さやいんげんの酢味噌あえ

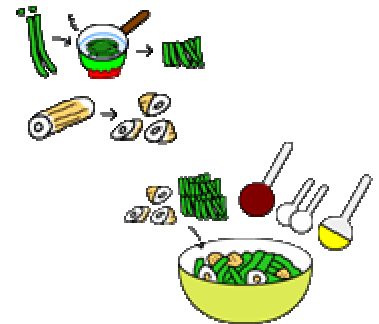
さやいんげん	60g
竹輪	1本(40g)
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	大さじ0.5

(2人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.9g
カリウム	128mg
カルシウム	25mg
塩分	1.0g

- ① いんげんはへたを切り、塩少々を入れた熱湯で3分ほどゆでる。水にとって冷まし、水けをきって、斜めに3等分に切る。竹輪は小さめの乱切りにする。

- ② ボールにAを混ぜ合わせ、①を加えあえる。



さやいんげんの  
きゅきゅとした  
食感を楽しんで♪



## ◎副 菜：ガーリックポテト

じゃがいものホクホク感と、にんにくの相性バッチリ!

新じゃがいも	4個
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ2
塩	少々

(4人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	0.5g
カリウム	109mg
カルシウム	1mg
塩分	0.3g

- ① ジャガイモは洗って皮つきのままポリ袋に入れ、口を閉じずに電子レンジで8分ほど加熱し1cm厚さに切る。にんにくを包丁の腹でつぶす。

- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、あればローズマリーを入れ、火にかける。香りが立ったら①を加えて両面を焼き色をつけ、塩をふる。



## ◎主 食：わかめごはん

わかめをごま油で炒ることで、香ばしい混ぜごはん!

乾燥わかめ	10g
炒りごま	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
ごはん	適宜

(4人分：ごはんを除く)

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.3g
カリウム	39mg
カルシウム	52mg
塩分	1.3g

- ① わかめはたっぷりの水につけてもどし、水けをしぼって、小さめに刻む。

- ② フライパンにごま油を熱してわかめを炒め、醤油を加えて調味する。ごはん、ごま、わかめを加えてさっくりと混ぜる。

