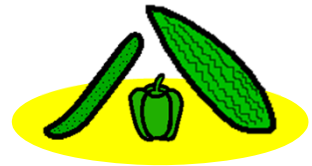


# まめなかな つうしん

H22. 8.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行政  
栄養士研究会

今月のテーマは **きゅうり・ピーマン・にがうり** です！



## 1日3食、バランスよい食事★

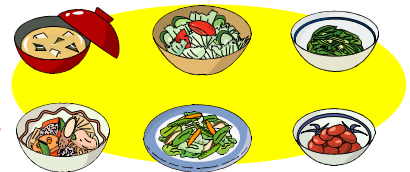
▼ 毎食、主菜・副菜・主食のお皿をそろえよう！



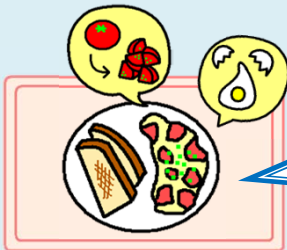
- |        |   |                                      |
|--------|---|--------------------------------------|
| 主食     | → | 米類、パン(菓子パン除く)類、めん類、シリアル              |
| 副菜     | → | やさい類、いも類、大豆以外の豆類、きのこ類、わかめなどの海藻類      |
| 主菜     | → | 肉類、魚介類、ハムやかまぼこなどの肉や魚介の加工品、卵、大豆・大豆加工品 |
| 牛乳・乳製品 | → | 牛乳、チーズ、ヨーグルト                         |
| 果物     | → | りんご、バナナ、すいか、もも、ぶどう など                |

バランスごまが  
ふらつかないよう、  
気をつけましょう！

副菜は“**1日 6皿**” 食べましょう。  
そのうちの**2皿は緑黄色野菜（色の濃い野菜）**  
で、残りの4皿はその他の野菜や海藻、  
きのこ料理でとれると良いですね。



子どもも作れる  
☆ 野菜がとれるメニュー ☆



### “トマトのスクランブルエッグ”のレシピ

#### ・具

トマト、卵、牛乳、バター、A(塩、こしょう、パセリ)

#### ・作り方

トマトはひと口大に切る。卵は割りほぐし、Aと切ったトマトを入れる。バターをひいたフライパンに、卵を入れて炒める。卵がふんわりしたら皿に盛って、パセリを散らす。

「郡上市食育推進基本計画を  
策定しました！！」

★基本理念★

**みんなでつくる郡上の食育**

～豊かな自然の恵みに感謝し、  
次世代につなぐ食のまちづくり～

食生活改善推進協議会では

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 やまつつじ内 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/>)

## ささみときゅうりのさっぱり和え

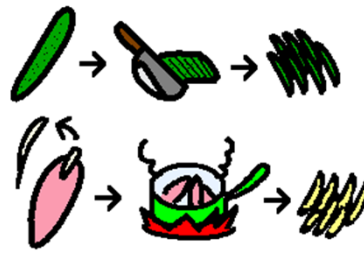
洋風なお味のあえもの。歯ごたえを楽しもう♪

きゅうり	2本
ささみ	1本
オリーブオイル	適量
A	
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
コンソメ	ひとつまみ

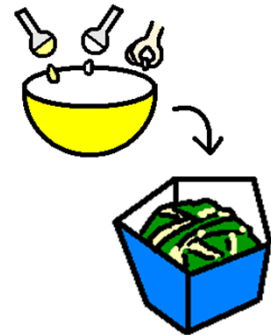
(2人分)

エネルギー	72kcal
たんぱく質	4.1g
カリウム	169mg
カルシウム	107mg
塩分	0.4g

- ① きゅうりはせん切りにする。ささみは筋を取り、さっとゆでてほぐす。



- ② ①にオリーブオイルをまぶし、Aで和える。



## にがうりの肉みそ炒め

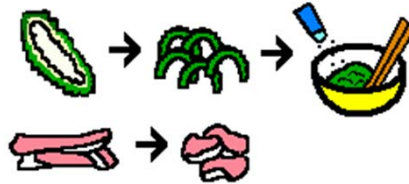
ほろ苦いにがうりと甘いみその相性はバッチリ!!

にがうり	250g
豚カタロース薄切り	200g
豆板醤	小さじ1弱
A	
砂糖	大さじ1.5
味噌	大さじ1.5
酒	大さじ1.5
ごま油	少々

(4人分)

エネルギー	183kcal
たんぱく質	10.4g
カリウム	377mg
カルシウム	21.5mg
塩分	0.9g

- ① にがうりは縦半分にして種とわたを取り、厚さ5mmに切って、塩少々をふって混ぜる。豚肉はざっと刻む。Aは混ぜ合わせる。



- ② フライパンを中火で熱し、豚肉をほぐしながらしっかりとiriつける。にがうりを加えてさっと炒め合わせ、豆板醤を加えてからめ、Aを入れて香ばしく炒める。最後にごま油適宜をふる。



## ピーマンの春巻き

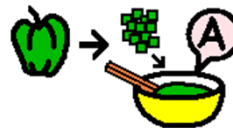
お子さんが苦手なピーマンも、三角春巻きでモリモリ食べられる☆

ピーマン	4個
A	
片栗粉	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
パン粉	大さじ2
春巻きの皮	4枚
ごま油	少々

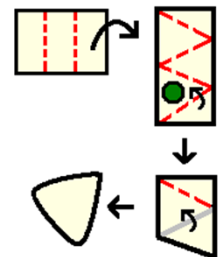
(1/4量)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.7g
カリウム	81mg
カルシウム	7mg
塩分	0.5g

- ① ピーマンは種を取り除き、せん切りにしてからみじん切りにし、Aをまぶす。



- ② 春巻きの皮を3等分し、①を1/12量ずつ三角形に包む。



- ③ フライパンにごま油を熱し、②を並べてふたをし、弱火にして片面1~2分ずつ、両面をこんがり焼き上げる。



## きゅうりのチーズドレッシング

パリッとしたきゅうりに、チーズのコクや塩気がおいしいサラダ\*

きゅうり	2本
粉チーズ	大さじ2
A	
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ3
塩	少々
粗びき黒胡椒	//

- ① きゅうりは両端を落として長さを3等分に切り、スライサーで縦に薄切りにする。冷水につけてパリッとさせ、水けをふく。

- ② 器にきゅうりを盛り、Aを混ぜ合わせてかけ、粉チーズをふる。

