

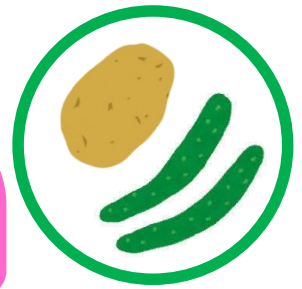


# まめなかぽっせん

H30.6.1  
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 **じゃがも・きゅうり** です！

## 1日の始まりは朝食から



朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。時間がないからといって朝食を抜いてしまわないように気をつけましょう！前の日の夕食の残りを活用したり、あらかじめごはんを冷凍しておき、温めて使うのも便利です。

### 忙しい朝にも…簡単朝食づくり

### スピードアップ

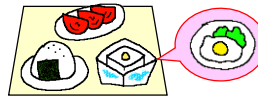
#### ① 下ごしらえで手間いらず

あらかじめ野菜を切ったり、ゆでたりして、朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK！



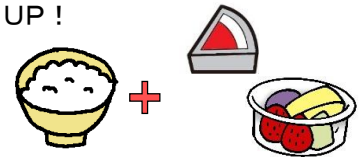
#### ② パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに替えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



#### ③ 調理しない食材をプラス

そのまま食べられるチーズや果物も用意しておけば、時間も手間もかからずバランスUP！

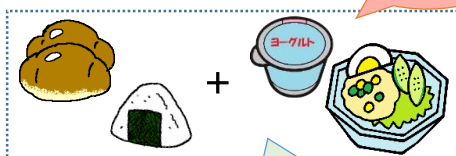


### 忙しい朝にも…簡単朝食づくり

### プラス1品

#### ① プラス1品を意識しよう！

例えば…

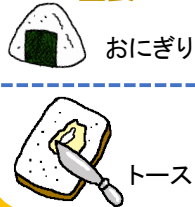


コンビニでもできそう♪

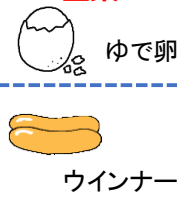
プラス1品！

#### ② 主食、主菜、副菜をそろえるように意識しよう！

##### 主食



##### 主菜



##### 副菜



### 郡上市の食育

毎年6月は「食育月間」

6月は食育強化月間です。毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。

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！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

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

TEL 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※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。



## ◎主菜：きゅうりと豚肉の味噌炒め（4人分）

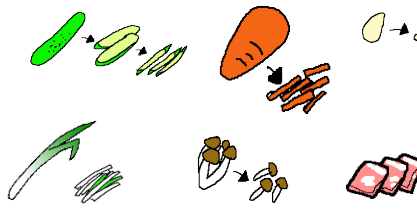
きゅうりは炒めて食べても○

豚肉こま切れ	200g
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
きゅうり	3本
にんじん	1/2本
しめじ	1袋
長ねぎ	1本
塩・こしょう	適宜
A 味噌 砂糖 酒	大さじ2
	小さじ2
	小さじ2

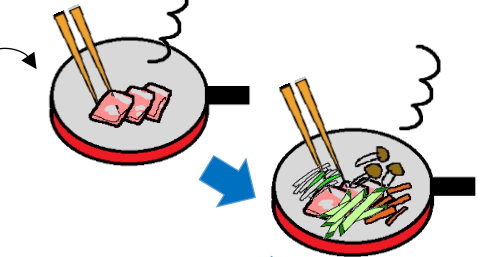
（ひとり当たり）

エネルギー	204kcal
たんぱく質	12.1g
カルシウム	44mg
食物繊維総量	3.1g
食塩相当量	1.5g

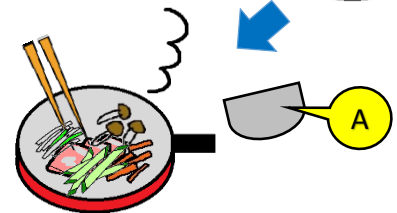
- ① きゅうり、にんじん、長ねぎは細切りにする。  
にんにくはみじん切りにする。  
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。  
豚肉は一口大に切る。



- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とにんにくに火を通す。  
豚肉に火が通ったら、野菜としめじを加え、塩・こしょうで炒める。



- ③ ②にAの調味料を入れ、全体に絡める。



## ◎副菜：じゃがいもの和風ガレット（4人分）

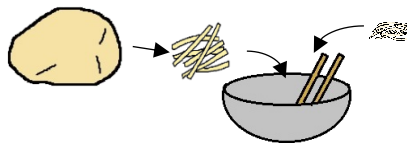
いもは水にさらさないのがポイント！

じゃがいも	3個
ちりめんじゃこ	20g
有塩バター	20g
葉ねぎ	2本
しょうゆ	適宜

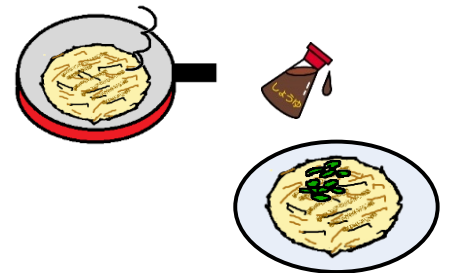
（ひとり当たり）

エネルギー	102kcal
たんぱく質	2.6g
カルシウム	16mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.5g

- ① じゃがいもは皮をむき、千切りにする。  
ちりめんじゃこを加えて混ぜる。



- ② フライパンでバターを熱し、①を丸く平らに入れて中火で焼く。  
きつね色に焼き色がついたら、裏返し両面焼く。



- ③ 皿に盛り、小口切りにした葉ねぎを散らし、しょうゆをかける。

## ◎副菜：きゅうりの梅和え（4人分）

梅と酢でさっぱりと！

きゅうり	3本
たまねぎ	1/4個
梅干し	1個
酢	小さじ2

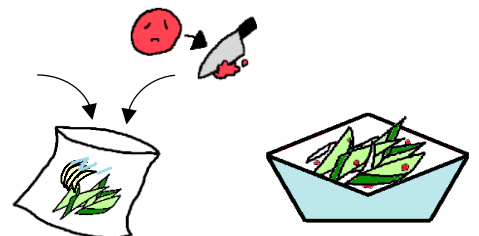
（ひとり当たり）

エネルギー	18kcal
たんぱく質	0.9g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.7g

- ① きゅうりは細めの乱切りにする。  
たまねぎは、繊維にそって薄切りにする。



- ② 梅干しは種を取り出し、梅肉を包丁で細かくたたく。



- ③ ①と②と酢をポリ袋に入れて、混ぜ合わせる。

※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は200g！

### 「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト

\*H28年国民健康・栄養調査

岐阜県民の1日の野菜摂取量は、男性273g(全国38位)、女性257g(全国33位\*)と低迷しています。生涯を通じた健康づくりを推進するため、多くの野菜を摂取できる新たな食環境づくりなど、県民の野菜摂取量全国一位を目指した「野菜ファーストプロジェクト」を開始しました。



