

食べることは 生きること、人を良くすることです・・・食育シリーズ⑤



下仁田こんにやくイメージキャラクター

SHOCK 『食』をおこそう



下仁田町商工会青年部のイメージキャラクター

今年も夏休みの「おやこの食育教室」を開催しました。

2日間で42名の親子の参加があり、子ども達は包丁を上手にを使って調理に取り組んでいました。家庭では日頃何かと忙しく、なかなか子どもとゆっくりお料理を楽しむ時間がとれないのが現状。この日は食生活改善推進員（ヘルスマイト）さんの心強いサポートもあり、とてもにぎやかに、楽しい食育の時間を過ごすことができました。

その時の調理実習で野菜がたっぷりとれて、子ども達に大好評だったお料理を紹介します。この料理では、それぞれ野菜(副菜)として食べてほしい量1皿分(およそ70グラム相当の野菜を使った料理を1皿と数えます)の野菜を摂取することができます。

一日で野菜5皿分(およそ350グラム)を目標に、おいしく楽しく食べましょう!



子どもの大好きな
から揚げと、
嫌いな野菜と一緒に
盛り付けると、野菜も
モリモリ食べて
くれました!!

野菜たっぷりから揚げ

●材料(4人分)

- 鶏もも肉 …… 300g
- にんにく …… 3g(少々)
- しょうが …… 5g(少々)
- きゅうり …… 1本
- 水菜 …… 80g
- にんじん …… 60g
- プチトマト …… 8ヶ



A

- みそ …… 5g(小さじ1弱)
- さとう …… 5g(小さじ2弱)
- しょうゆ …… 5g(小さじ1弱)
- 酒 …… 5g(小さじ1)

- かたくり粉 …… 大さじ3
- 揚げ油 …… 適量

B

- ごま油 …… 大さじ1
- さとう …… 小さじ1・1/2
- しょうゆ …… 小さじ5
- 酢 …… 大さじ2・1/2
- 塩 …… 少々



●作り方

- ①にんにく、しょうがはすりおろし、Aの調味料とよく混ぜ合わせる
鶏肉は一口大に切り、1)の調味液に15分～30分位漬け込む
- ②①の肉を片栗粉をまぶして低めの温度(180度位)の油で揚げる
- ③きゅうり、水菜、にんじんは5センチ長さの千切りにし、合わせて水に放してパリッとさせ、水気をよくきる
- Bのドレッシング材料をよく混ぜ合わせ、③の野菜とあえる
- ④野菜とから揚げを皿に盛り、プチトマトを飾る

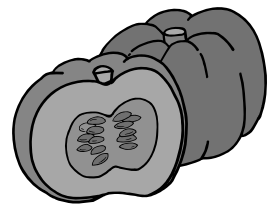
・エネルギー	255Kcal
・たんぱく質	13.8g
・脂質	16.0g
・カルシウム	59mg
・鉄	0.9mg
・塩分	1.3g



かぼちゃのスープ

●材料(4人分)

- かぼちゃ …… 200g
- 玉ねぎ …… 80g
- にんじん …… 20g
- 水 …… 720cc
- コンソメ顆粒 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々



・エネルギー	56Kcal
・たんぱく質	1.4g
・脂質	0.3g
・カルシウム	19mg
・鉄	0.3mg
・塩分	1.2g

●作り方

- ①かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんはさいの目に切り、鍋に入れる
- ②分量の水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る
- ③コンソメ、塩、こしょうを加えて味をととのえる

問い合わせ先 健康課 保健環境係(保健センター内) ☎82-5490

「下仁田葱」の信仰にまつわる情報提供について(お願い)

町を代表する特産品の「下仁田葱」を神棚に飾る風習が、昭和50年代頃まで行われていた記録が残っています。

教育委員会文化財保護係では、これらの風習を貴重な歴史であると位置づけ、情報を集めています。現在でも正月飾に下仁田葱を飾るお宅や、かつてお供えをしたことがある方など、情報がありましたら教えてください。

問い合わせ 下仁田町ふるさとセンター ☎82-5345

