

野菜で健康 おいしく食べて みんなが笑顔

ハッピーこまちゃん食育プラン（八潮市食育推進計画）のスローガン



おすすめメニューの紹介 第14号

ハッピーこまちゃん®

なすのスパゲティトマトソース

〔材料 2人分〕 エネルギー 561Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 1.7g

スパゲティ…200g 塩…小さじ1 なす…2個 ベーコン薄切り…2枚 完熟トマト…1個
にんにく…1片 赤唐辛子…1本 青じそ…4枚 バター…大さじ1 塩・こしょう…少々
粉チーズ…大さじ1と1/2

〔作り方〕

- ① なすは、1cmの輪切りに、トマトは1cmの角切り、ベーコン、青じそはせん切りにします。
- ② 塩を、加えた熱湯でスパゲティをゆでて、水気を切っておきます。
- ③ フライパンに、にんにく、赤とうがらしのみじん切りを炒め、①のベーコンを加えます。
- ④ ③に①の野菜を加え、炒めます。
- ⑤ ④に②のスパゲティを加え、バター、塩、こしょうで味付けをします。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、粉チーズを振ります。

豚肉の梅しそ巻き

〔材料 2人分〕 エネルギー 195Kcal たんぱく質 14.6g 塩分 1.8g

豚薄切り肉…150g 赤味噌…大さじ1 砂糖…大さじ1/3 みりん…大さじ2/3
酒…大さじ1/3 青じそ…4枚 梅干…大1個

〔作り方〕

- ① ボウルに赤味噌、砂糖、みりん、酒を混ぜ合わせ、豚薄切り肉を漬け込みます。
- ② 梅干は種を取り、みじん切りにします。
- ③ ①の肉を広げた上に青じそを敷き、②の梅干を巻く。
- ④ 耐熱皿の上に、③を巻き終わりを下にして並べ、ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱、裏返して1分30秒加熱します。加熱が不十分なら更に30秒ずつ加熱します。
- ⑤ 皿に盛り付けます。

かぼちゃのサラダ

〔材料 2人分〕 エネルギー 173Kcal たんぱく質 3.5g 塩分 0.5g

かぼちゃ…120g たまねぎ…1/8個 にんじん…20g きゅうり…1/2本
ハム…1枚 マヨネーズ…大さじ3

〔作り方〕

- ① かぼちゃは、薄切りにして耐熱皿に並べ、水大さじ2を入れてラップをふんわりかけて電子レンジ（600W）で約5分加熱し、つぶしておきます。
- ② たまねぎはスライスして、水にさらして絞ります。にんじんはいちょう切りで、耐熱皿に並べ水大さじ2を入れてラップをふんわりかけて電子レンジ（600W）で約2分加熱します。
- ③ きゅうりは、輪切りの薄切りにします。ハムは1cmの角切りにします。
- ④ ①～③の荒熱が取れたら、混ぜ合わせマヨネーズで味を整えます。

ずんたもち

〔材料2人分〕 エネルギー 179Kcal たんぱく質 7.4g 塩分 1.0g

枝豆…皮付き100g 塩…ひとつまみ 砂糖…大さじ1 白玉粉…50g
水…40cc

〔作り方〕

- ① 枝豆は柔らかくゆでて、さやから出してすり鉢に入れて砂糖、塩を入れすりつぶす。
- ② 白玉粉は、80ccの水で練り、1口大の団子状にして、沸騰した湯でゆでます。
団子が浮き上がってきて、1～2分したら冷水に取り冷まします。
- ③ ①の中に②を入れてからめます。

枝豆は、八潮市の地場産です。白玉粉も八潮市の名産品です。

第2次八潮市健康づくり行動計画

健康寿命を延ばそう



自分の
健康状態を
知ろう！



食生活



運動



こころ



歯・口腔