



ヘルシークッキング



食生活改善推進会だより

スパイシー豚肉ロール

材料(4人分)	玉ねぎ…………… 100g	油…………… 小さじ2
豚ロース(薄切り) 320g(16枚)	にんじん…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ4
塩…………… ひとつまみ	えのき…………… 40g	片栗粉…………… 小さじ4
こしょう…………… 少々	海苔…………… 全形2枚	レタス…………… 80g
いんげん…………… 70g	カレー粉…………… 小さじ3	トマト…………… 180g



主菜に
野菜を加え
ましょう。

- ①いんげんは約5cmの長さ、にんじんは約5cmの拍子切りにする。電子レンジ(500W)で約1分30秒加熱する。
- ②玉ねぎは厚さ5mmの薄切りにし、えのきは5cmの長さに切る。
- ③豚肉を広げ、塩・こしょうをする。
- ④③に16等分にした海苔を広げ①②の具材を少しずつのせて、1人4本ずつになるように巻く。
- ⑤④に片栗粉、カレー粉をまぶす。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤を入れて全体に焼き色がつくまで焼く。
- ⑦火をとめる直前に、しょうゆを入れて全体に絡める。
- ⑧レタス、トマトと⑦を皿に盛りつける。

1人当たりの栄養価

エネルギー	319kcal	脂質	18g
たんぱく質	21.5g	塩分	1.1g

毎日プラス1皿の野菜

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。日本人の平均摂取量に1皿分(70g)加えた量に相当します。毎日の食事に野菜をあと1皿プラスしませんか。



食生活改善推進会

申し込み・問い合わせ 元気づくり課(保健センター) ☎(928)2000 FAX(928)7143

✉ genki@city.dazaifu.lg.jp

(1) 夏休み親子フッキング ページID:35437

メニュー そぼろきんぴらのおにぎらず、トマトのナムル、
とうもろこしの中華スープ・マンゴーゼリー

日時 7月25日(木)午前10時～午後1時

対象者 3歳～小学生の子どもと保護者

定員 20組(先着順) 参加費 各人400円

(2) 夏野菜を使った料理教室 ページID:35439

メニュー 鶏むね肉のカレーマヨ焼き、
なすとみょうがの酢の物、枝豆の冷製スープ、
はちみつのレモンかん

日時 8月8日(木)午前10時～午後1時

定員 30人(先着順) 参加費 500円

場所 いきいき情報センター2階 調理室

託児 あり(要予約・先着順)

持ってくるもの エプロン

ふきん(食器用・台ふき用)各1枚・
三角巾

(3) 「食生活改善推進員」 ページID:9903 養成教室の受講生を募集中

食生活を中心に健康づくりをテーマに学びます。
修了後は食を通じたボランティア活動に参加してもらいます。

場所 いきいき情報センター調理室・会議室

受講料 無料※調理実習がある場合は1回500円が必要です。

定員 20人

日 時		内 容
8/20(火)	午前10時～ 正午	開講式、活動説明、グループワーク
9/17(火)		講義「栄養の基礎」
10/15(火)		健康づくりのための運動
11/20(水)	午前10時～ 午後1時30分	講義「食品衛生」、調理実習
12/18(水)		講義「糖尿病予防の食事」、調理実習
1/21(火)		講義「高血圧予防の食事」、調理実習
2/18(火)		講義「脂質異常症予防の食事」、調理実習
3/18(火)		閉講式、調理実習、グループワーク

申し込み

申込方法 電話・ファクス・ふくおか電子申請サービス▶

申込期限 (1)7月3日(木)午前9時～18日(木)

(2)8月1日(木)

(3)8月9日(金)

※定員になり次第締め切り



(1)



(2)



(3)