



～「免疫力アップ料理教室」を開催しました～

「免疫力アップ料理教室」を11月24日に中央公民館で開催しました。12名が参加し、食生活改善推進員と一緒にチヂミ、具たくさん豆乳スープ、きゅうりとわかめの酢の物の3品を実習しました。

参加者の皆さんは、手際よく調理を進め、完成した料理を試食。「簡単なので家でも作ってみたい」などの感想をいただきました。

鹿部町食生活改善推進協議会では、今後も料理教室などを通して健康づくりのためのおいしい料理をみなさんにご紹介できるよう活動していきます。



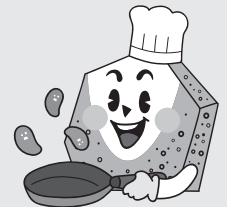
『チヂミ』

《材料》（2人分）

	豚小間切れ肉	80 g
	ニラ	50 g
	タコ	40 g
	白菜キムチ	50 g
A	薄力粉	50 g
	片栗粉	40 g
	水	100ml
	鶏がらスープの素	小さじ1/4
B	ごま油	大さじ1と1/2
	米酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2

《1人分栄養価》

エネルギー：392kcal、たんぱく質：15.4g
脂質：18.1g、食塩相当量：1.0g



《作り方》

- 1 豚肉、ニラ、白菜キムチは1.5 cm幅の大きさに切る。タコは食べやすい大きさの薄切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせる。
- 3 2に1を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- 4 ごま油大さじ1をフライパンで熱し、3の生地を流し入れ平らに広げる。蓋をして中火で5分間焼く。
- 5 蓋をとって裏返し、ごま油大さじ1/2を鍋肌から回し入れ、さらに3分間焼く。
- 6 再び裏返して軽く焼き、取り出して切り分け皿に盛る。
- 7 Bを混ぜ合わせ、つけだれとして添える。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。