

栄養だより

～食育教室を開催しました～

「食育教室」を6月28日、宮浜児童館で開催し、19名が参加しました。「鹿部の食材を使った七夕ランチを作ろう！」をテーマにたこめし、七夕そうめん、七夕ゼリーの3品を作って味わいました。

そのほか、管理栄養士からよく噛んで食べると健康に良い効果があることや、よく噛んで食べられる食材として、鹿部町産のたこを紹介しました。

保健福祉課では、今後も食育に関する教室を予定していますので、ぜひご参加ください。

今月のお料理レシピ

『たこめし』

＜1人分栄養価＞

エネルギー：230kcal、食塩相当量：1.1g

＜材料＞（5～6人分）

米	2合	たこ	150g	
水	400ml	油揚げ	1枚	
だし昆布	適量	ごぼう	15g	
A	塩	小さじ1/2	しらたき	20g
	酒	大さじ1/2	にんじん	10g
	しょうゆ	大さじ1	むき枝豆	30g
	砂糖	少々		



＜作り方＞

- ① 水にだし昆布を入れ、一晩置いておく。その後、Aを加える。
- ② 米を研いで、30分浸水し、水を切っておく。
- ③ たこは1cm角に切る。油抜きした油揚げとにんじんを千切りにする。しらたきは食べやすい長さに切り、沸騰したお湯でゆでて、あく抜きし、水気を切っておく。ごぼうはさががきにして、水にさらしてあく抜きし、水気を切る。
- ④ 炊飯器の内釜に、米を入れ、①のだしを2合の目盛りまで入れる。③の具材を乗せて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、むき枝豆を加えてさっくり混ぜる。

たこは、低エネルギーで高たんぱくな食品です。タウリンという栄養素も含まれており、疲労回復効果が期待できるため、夏バテ予防におすすめです。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。