



～「筋力アップ料理教室」を開催しました～

「筋力アップ料理教室」が10月21日、中央公民館で開催されました。9名が参加し、食生活改善推進員と一緒に「枝豆ごはん、サバ缶ハンバーグのきのこあんかけ、とろろこんぶとあおりのみそ汁、青菜とチーズのわさびヨーグルト和え」の4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しました。参加者からは「筋力アップに役立つ食品について知ることができてよかった」などの感想が聞かれました。

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地場産品や旬の食材を活用した料理を皆さんにご紹介できるよう活動していきます。



青菜とチーズのわさびヨーグルト和え

《1人分栄養価》エネルギー：104kcal、たんぱく質：9.4g
食塩相当量：0.6g、脂質：6.1g



《材料》（2人分）

小松菜	100g
プロセスチーズ	20g
鶏ささみ	50g
プレーンヨーグルト	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
わさび	小さじ1/2
しょうゆ	少々



《作り方》

- 1 小松菜はゆでて水にとって冷まし、根元を切り落として2cmの長さに切る。プロセスチーズは7mm角に切る。
- 2 小鍋に湯を沸かし、鶏ささみを入れる。再度沸騰したら火を止めて5分間おいておく。その後、ささみを取り出し、細かく裂く。
- 3 ボウルに材料を全て入れて和える。

ヨーグルトやチーズなどの乳製品をちょい足しすることで、たんぱく質を手軽に取ることができます。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。