



鹿部町食生活改善推進協議会だより



～「生涯骨太健康料理教室」を開催しました～

鹿部町食生活改善推進協議会は11月25日、中央公民館で「生涯骨太健康料理教室」を開催しました。4名の参加者が、食生活改善推進員と一緒に、梅しらすチャーハン、肉団子と青菜の春雨クリーム煮、焼き野菜のヨーグルトディップの3品を実習しました。

参加者の皆さんには、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「カルシウムたっぷりな食品を知ることができてよかったです」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じて旬の食材や地場産品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。



梅しらすチャーハン

『1人分栄養価』 エネルギー：326kcal、たんぱく質：10.6g、脂質：5.2g
カルシウム：156mg、食塩相当量：0g



《材料》（4人分）

ごはん	600g
小松菜	160g
梅干し	2個
しらす	100g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ4
白ごま	大さじ1



《作り方》

- ① 小松菜は小口切りにする。梅干しは種を除いて包丁でたたく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、小松菜を加えて炒める。全体に油が回ったらご飯を加えて炒め合わせる。
- ③ 梅干しとしらすを加え、酒を振って炒め、白ごまを加えて混ぜ器に盛る。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。