

今月の健康料理

栄養たっぷりの卵料理です。調理がしやすく、春のお弁当にも向く、色どりのよい一品です。

今月の料理

ひき肉の卵巻き蒸し



料理紹介
登別市食生活改善推進員協議会
岩本葉子さん

【材料：4人分】

卵	2個
塩	小さじ¼
かたくり粉・水	各小さじ2
油	少々
豚赤身ひき肉	200g
玉ねぎみじん切り	40g
しょうがみじん切り	小さじ1
しょうゆ・かたくり粉	各小さじ2
塩	小さじ¼
付け合わせ野菜	アスパラ・ミニトマト適宜

作り方

卵に塩・水溶きかたくり粉を入れ、薄焼き卵を2枚焼く。ひき肉にAを入れて、よく混ぜる。ラップの上に薄焼き卵を敷き、卵の上にを平らにのばし手前からくるくる巻く。

包んだまま10分くらい蒸し、1本を6〜7個に切る。

栄養価
(1人当たり)
エネルギー 172kcal
たんぱく質 13.1g
塩分 1.0g

問い合わせ 保健福祉課

(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち Group

登別市食生活改善推進員協議会



食べていただく方への愛情が、料理をおいしくする最高の調味料ですね

食生活改善推進員は、厚生労働省が国民の健康づくりを目的に、全国の各市町村に設置を進めているもので、登別市では平成7年から養成講座を開催。養成講座を修了した30歳代から70歳代の女性28人が、登別市食生活改善推進員協議会を結成し、幼稚園や学校の家庭教育学級をはじめ、老人クラブや町内会婦人部などを対象に、料理教室などを通して食生活の改善指導を行っています。平成11年から活動している石田美智子さんは「カロリーや塩分など、生活習慣病などの病気を予防する調理方法をしっかり覚えたいと思います」と受講の動機を。石田さんは、男性のための料理教室や親子料理教室などに携わり「人に教えることに遠慮がありませんがグループ指導ですし、先輩や仲間が助けてくれるので心強いです。参加者から喜ばれるのが励みになります



楽しく調理実習をする推進員のみなさん

ね。参加していくうちに自分の料理のレパートリーが増えて、家族からも喜ばれています」とにっこり。会長の熊谷信子さんは「運動や休養、そして食事が健康づくりには必要ですね。中でも毎日の食生活への気配りが一番大切ではないでしょうか。高齢者の健康だけでなく、子どもたちの食生活の大切さに着目し、小さなときから食に関心をもってもらうため、親子料理教室などにも力を入れています。料理教室では、おいしく作るコツをよく聞かれますが、食べていただく家族への愛情が、料理をおいしく作る一番の調味料になると思いますよ」と話してくれました。

食生活改善推進員の養成講座の募集については、日程が決まり次第広報のほりべつでお知らせします。

問い合わせ 保健福祉課

(☎ 850100)