



知っ得！食育ひろば ー食改推の簡単レシピ！ー

野菜もタッぷり！ 「２種のチーズタッカルビ」

ご存知ですか？

1日の野菜摂取目標量は350g以上で、1食あたり120gが理想的です。簡単な1食の目安として、生野菜の場合は両手の平にいっぱい、加熱野菜は片手に乗る程度です。

さまざまな調理法で野菜を取り入れましょう。

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじんは短冊切り、にらは長さ3cm、鶏もも肉は3cmの一口大に切る。
- ②保存袋に①と焼肉のタレを入れ、袋の外からもみこみ下味をつけ、冷蔵庫に20分程入れて味を馴染ませる。
- ③キャベツは一口大のざく切りにする。
- ④ホットプレートにごま油を熱し、最初に②の鶏肉を炒める。火が通ったら、漬けた野菜を炒め、カサが減ったら、キャベツを加えサツと混ぜ合わせ、両端に寄せる。
- ⑤スライスチーズとピザ用チーズを真ん中にのせ、溶けてきたら具材と絡めていただく。

【栄養量（1人分）】

エネルギー 387kcal
食塩相当量 2.9g

【材料（4人分）】

- ・スライスチーズ・・・5枚
- ・ピザ用チーズ・・・140g
- ・鶏もも肉・・・200g
- ・玉ねぎ・・・1個
- ・にら・・・1/2束
- ・にんじん・・・1/2本
- ・キャベツ・・・1/4個
- ・焼肉のタレ・・・大さじ5
- ・ごま油・・・大さじ1

スマイルクッキング
教室参加者募集！

楽しい時間の中で、少し変わったお料理を作りませんか？



■日時 2月16日（土）
10時～12時30分

■場所 保健福祉センター

■対象者 市内在住の成人男女16名（先着順）

■内容 2種のチーズタッカルビ

・たまごの寒天よせ
・白玉パフェ

■参加料 無料

■持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、ご自宅のみそ汁等の汁物（希望者のみ）

■申込締切 2月1日（金）

■申し込み・問い合わせ
健康づくり課

健康増進担当
☎23・4310

あなたも参加してみませんか？

この冬に
オススメ！

効果のある運動教室 「健康アップ教室」が始まります

食生活や運動習慣を改善したい、健康づくりを始めたい、身体にいいことを始めたい・・・そんなあなたにおすすめの教室です。食生活などの生活習慣を見直し、あなたと同じ健康の悩みをもった仲間と一緒にステップ運動をしてみませんか？



- 日時 1月4日（金）より開始
週1回の3か月間 13時30分～15時30分
- 場所 保健福祉センター
- 持ち物 飲み物、タオル
※当日は動きやすい服装でお越しください。
- 参加費 無料（要予約）

※詳しい日程とお申し込みなどについてはお問い合わせください。

■問い合わせ

健康づくり課 保健指導担当 ☎23-4310 FAX23-4316