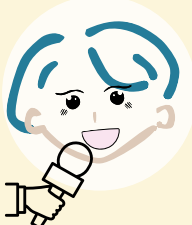


毎月19日は食育の日

三条市 食育メール

栄養士の時短ワザ 教えます！



**おにぎりに
ウインナーを
入れちゃってます！**

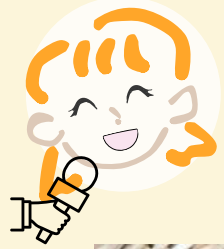
普段の食事の中で真似できるかも！？地域で働く栄養士さんたちに、実際にお家でやっているテクニックをお聞きしました。生活の中に取り入れられてもらえたらうれしいです。



いつも使っている海苔

- ① ラップにのりを敷き、塩を振る
- ② ごはんをのせて広げる
- ③ ウインナーなどの具をのせる
- ④ 半分に折りたたむ
- ⑤ 握って形を整える

朝食によく作るのが、たんぱく質のおかずを入れたおにぎりです。お弁当のおかずに作った豚肉炒めやミートボール、塩サケ、ツナマヨなどなど何でも包んでいます。主食と主菜が一度に食べられて、ふりかけだけのおにぎりよりも栄養バランスがよくなるので、お勧めです。



**青菜は冷凍方法
がポイント！**

青菜は2〜3袋まとめて買ってゆでて、その日食べない分は冷凍しています。水気をよく切ってからプラスチックのタッパに入れます。少し隙間をあけるのがポイント。1回分がパコッととれて便利です。



隙間をあけて入れる



味付け卵を常備菜でよく作ります！

固ゆで卵ならお弁当にもお勧め！



水で薄めためんつゆに、ニンニク&しょうがチューブを少し入れるのがポイント！チャーシューのような味わいになります。



**全部作ろうとしなくていい！
私たちも、お総菜や冷凍食品
を活用してます！**



買って来たおかずの味が濃いつきは他のおかずの味を薄めにしたりバランスをとります。



一番おすすめの食べ方は、味噌汁などの汁物に入れること。凍ったまま入れてOKだから野菜を足したい時に便利です。

こんなやり方も！？

料理の
楽ワザ

ゆで卵の作り方

ゆで卵の作り方の基本は、水からゆでる方法ですが、今回は沸騰したお湯からゆでてみました！



鍋にお湯を沸かし、中火で8～10分ゆでる。



すぐに冷水に取り、粗熱が取れるまで冷やす。



左：8分 右：10分



6分（半熟）

作って
みよう

主菜

三条市のクックパッドでも紹介！

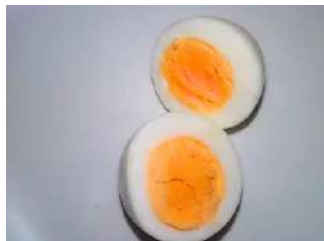
ゆでたまごコン

卵はたんぱく質を補えます。
きゅうりやトマトを添えて、朝食のおかずにもお勧めです。

材料

- ・ 固ゆで卵 1個
- ・ とうもろこし 小さじ1 (ホール缶)
- ・ マヨネーズ 大さじ1/2
- ・ こしょう 少々
- ・ パセリ 少々

作り方



1. ゆで卵を半分に切り、黄身だけを取り出す。



2. 1の黄身にとうもろこし、マヨネーズ、こしょうを入れ混ぜる。



3. 卵の白身に2を戻し、パセリを振る。

三条市
今月の食材

ほうれん草



ほうれん草の下ごしらえをする際、ゆでたらすぐに冷水に取り、冷めたら水気をしっかり絞りましょう。水にさらしすぎると風味がなくなるため注意しましょう。



ツナとほうれん草のスクランブルエッグ

レシピはこちら



食育推進室からこんにちわ



野菜が足りているか気になりませんか？指先で簡単に野菜摂取度が測れる「ベジミル」を毎月19日（食育の日）に窓口に設置します。
※予約不要で無料で体験できます。
※19日が土日祝日の場合はその前日に設置します。

感想などを募集中！

感想や載せて欲しいテーマがあれば教えてください！



Googleフォームが開きます

次回は6月19日発行
※今年度より隔月発行となります。



発行元
三条市健康づくり課 食育推進室
電話0256-34-5448（直通）