



銚田市食改だより



※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です

5月から6月にかけて銚田第二高等学校総合学科生活科学系列の選択授業で、2年生7名と「地域の食文化研究」をテーマに全5回調理実習を実施しました。

銚田市の特産物を使用したメニューや、生活習慣病予防メニューから選んだ9品を調理し、魚の捌き方や様々な調理の方法を食生活改善推進員が指導しました。テキストには載っていない豆知識やアドバイスもたくさんあり、充実した実習時間になりました。

5月8日	コーンとツナのサラダ混ぜご飯
5月15日	鶏むね肉とたっぷり玉ねぎの生姜焼き・かぼちゃスープ
5月29日	サバの味噌煮・ナムル
6月5日	いもち・すいとん
6月12日	じゃが味噌揚げ・いわしのつみれ汁



★じゃが味噌揚げ（4人分12個程度）★

材料	分量
じゃがいも	400g
味噌	大さじ1
にんじん	30g
干しエビ	10g
椎茸	3枚
青じそ	3枚
小麦粉	大さじ4
サラダ菜	1株
トマト(大玉)	1個
揚げ油	適宜

【作り方】

1. じゃがいもは鬼おろしですりおろす。
2. にんじん、椎茸、青じそは千切りにする。
3. ①に干しエビと②を入れる。
4. ③に小麦粉をつなぎに入れ、味噌を入れて混ぜ合わせる。適当な大きさに丸めて、160～170度に温めた油で5～7分くらいきつね色に揚げる。
5. サラダ菜はよく洗って水分を取り、トマトはよく洗ってヘタを取り、8等分に切る。器にサラダ菜、トマト、油を切った④を盛り付けて完成。



【問合せ先】

旭保健センター ☎37-1411 銚田保健センター ☎33-3691 大洋保健センター ☎39-4866