



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

9月24日、25日の2日間、旭中学校にて調理講習会を実施しました。銚田市の特産物を使用した「水菜と油揚げの煮浸し」と、「鮭のホイル焼き」を2年生76名に調理指導しました。

最初は慣れない調理に不安そうでしたが、作業を分担して調理から盛り付け、片付けまで積極的に取り組んでおり、野菜の切り方や作業の順番など声をかけると生徒間で声を掛け合って協力している様子が伺えました。今回の調理実習をきっかけに、家庭でも今回のレシピやほかの調理にも挑戦してみたい、家族に作ってあげたいなど嬉しい感想もありました。

今後も様々な世代に対して調理の楽しさや健康づくりへの意識、豊かな食習慣づくりへのきっかけを作れるよう、活動していきます。



★水菜と油揚げの煮浸し（2人分）★

材料	分量
水菜	1袋
油揚げ	1/2枚
A	めんつゆ 大さじ1
	水 大さじ4
	砂糖 小さじ1/2

【作り方】

1. 水菜は洗って根元を切り、5cmくらいの長さに切る。
2. 油揚げは熱湯をかけて表面の油を流し、1cm幅に切る。
3. 鍋に水菜、油揚げ、Aの調味料を入れて火にかけ、混ぜながらさっと煮て器に盛る。



【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