



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

11月2日に開催された銚田市立銚田南小学校の「にじいろまつり」に参加しました。今回は銚田市の農畜産物のほうれん草と豚肉を使用した「韓国風ミニのり巻き」を調理しました。初めてののり巻きを作る生徒も多くいましたが、ご飯や具材をのせる場所を確認しながら、きれいに巻くことができていました。

銚田市のほうれん草、豚肉の農畜産物は茨城県内で生産量1位です。ビタミンが豊富で栄養満点で、風邪予防にも効果的なのでぜひご家庭でも作ってみてください！



★韓国風ミニ海苔巻き（2人分）★

【栄養価】387kcal、たんぱく質 12.2 g、塩分 1.4 g

材料	分量
ご飯	200 g
A 塩	少々
白いりごま	小さじ1
ほうれん草	40 g
B おろしにんにく	少々
塩、ごま油	各少々
たまご	1/2 個
C 砂糖、塩	各少々
ごま油	少々
にんじん	30 g
D 酒	小さじ1/2
しょうゆ	少々
白ごま、ごま油	各少々
豚薄切り肉	80 g
E 焼き肉のたれ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
たくあん	1 枚
板のり	2 枚

【作り方】

- ほうれん草は茹でて水気を切り、長さ3等分に切ってBを加えて和える。
- 卵は溶きほぐし、Cの砂糖と塩を加えて混ぜ、ごま油を熱したフライパンで薄焼き卵にする。冷めたら長さを半分にし、5mm幅の細切りにする。
- にんじんは6～7mmの細切りにし、Dのごま油を熱して炒め、残りの調味料を加える。
- たくあんは5mmの細切りにする。
- 豚肉は1cmの細切りにし、Eのごま油を熱して炒め、色が変わってきたら焼き肉のたれを加える。
- ご飯にAを加えて混ぜ、4等分にする。
- のり1枚を半分に切る。のりの手前2/3にご飯を広げて、①～⑤の具をのせ、手前からくりりと巻く。

★ワンポイント★

お好みの具を足して
具たくさんに♪

ラップや巻きすを使うと巻きやすくなります。



【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