



鉢田市食改だより



※食改：鉢田市食生活改善推進員協議会の略称です

11月2日に開催された鉢田市立鉢田南小学校の「にじいろまつり」に参加しました。今回は鉢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出来ました。

鉢田市のほうれん草、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 12.2g、塩分 1.4g

材料	分量	【作り方】
ご飯	200g	1. 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。
A 塩 白いりごま	少々 小さじ1	2. 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。
ほうれん草	40g	3. 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。
B おろしにんにく 塩、ごま油	少々 各少々	4. たくあんは5mmの細切りにする。
たまご	1/2個	5. 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。
C 砂糖、塩 ごま油	各少々 少々	6. ご飯にAを加えて混ぜ、4等分にする。
にんじん	30g	7. 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、手前からくるりと巻く。
D 酒 しょうゆ 白ごま、ごま油	小さじ1/2 少々 各少々	★ワンポイント★ お好みの具を足して 具だくさん♪ ラップや巻きすを使うと巻きやすくなります。
豚薄切り肉	80g	
E 焼き肉のたれ ごま油	大さじ1/2 小さじ1/2	
たくあん	1枚	
板のり	2枚	

【問合せ先】

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