



No. 6

おいしい たのしい 元気やない

* おすすめレシピ *

学校給食のメニューを、
おうちで作ってみましょう！

柳井市健康づくり計画目標

- 野菜をたっぷりとる
成人1日平均 現状値2.2皿⇒5皿
- 薄味・減塩に心がける人の割合
幼児の保護者 27.9%⇒50%、成人 41.3%⇒50%
- 食材を買う時、地産を重視する
現状値 35.4%⇒100%

◆◆◆◆◆ なすのみそカレー炒め ◆◆◆◆◆

(5人分)

なす・・・・・・・・中1本
豚ミンチ・・・・・・・・130g
玉ねぎ・・・・・・・・大1個
太もやし・・・・・・・・140g
いんげん・・・・・・・・60g
しょうが(みじん切り)
・・・・・・・・小さじ1/2
にんにく(みじん切り)
・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・大さじ1・1/2
みそ・・・・・・・・大さじ1(18g)
A みりん・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・小さじ1
カレー粉・・・・・・・・小さじ1/6
油・・・・・・・・小さじ2

- ①なすは1cm厚さのいちょう切りにし、水に浸けてアクを抜く。
玉ねぎはせん切りにする。もやしは洗っておく。いんげんはゆでて2cm長さに切る。
- ②Aの調味料を混ぜておく。
- ③フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、豚ミンチを炒める。
色が変わったら玉ねぎ、なす、もやしを加えて炒める。
- ④Aの調味料を加えてさらに炒める。いんげんを加えて仕上げる。

1人分栄養価	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	塩分
121kcal	6.8g	5.9g	27mg	0.8mg	0.5g

8月31日は野菜の日
旬のなすを
おいしく食べよう！



* 献立の提供は、柳井市立学校給食センターより

今回のレシピ（なすのみそカレー炒め）のポイント

*野菜をたっぷりとりましょう

⇒野菜料理 1 皿分は約 70g です。今回のレシピでは一人分で約 1 皿分の野菜がとれます。

1 日 5 皿を目標に、まずはプラス 1 皿を目指しましょう。

⇒なすが苦手なお子さんや高齢者等、なすが食べにくい方には、皮をむいて調理すると食べやすくなります。

*薄味に心がけましょう

⇒しょうがやにんにく等の香味野菜やカレー粉等の香辛料を使うと、塩分が少なくても味が引き立ちます。

⇒1 日の塩分の摂取量は男性で 7.5g 未満、女性で 6.5 g 未満を目標にしましょう。

減塩のためにはきちんと計量しましょう。

