

# 地元を食す

## 地産地消で健康クッキング

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員が、オススメする地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピをご紹介します。

### 今月の食材

### タマネギ



### レシピ

#### ●材料 (4人分)●

- 鮭フレーク…………… 90g
- 豚ひき肉…………… 150g
- タマネギ…………… 120g
- ネギ…………… 20g
- しょうが汁…………… 15g分
- A { 卵…………… 1/2個
- 片栗粉…………… 大さじ1.5
- サラダ油…………… 大さじ1
- ダイコン…………… 80g
- ポン酢…………… 1人 小さじ1/2
- パセリ…………… 適宜
- ミニトマト…………… 4個

### おいしくて、健康的！ 鮭のハンバーグ

エネルギー：190Kcal  
塩分：1.1g  
1人分

#### ●作り方●

- ① タマネギはみじん切り。ネギは小口切り。しょうがはすりおろす。
  - ② ボウルに鮭フレーク、豚ひき肉を入れ、①のタマネギとネギ、Aのしょうが汁・卵・片栗粉を加えてよく練る。4等分もしくは8等分し、ハンバーグ型にする。
  - ③ フライパンに油を熱し、ハンバーグのタネを入れる。蓋をして蒸し焼きにして、中までよく火をとおす。
  - ④ ダイコンはすりおろして、ザルにあげておく。ハンバーグを器に盛り、ダイコンおろしを乗せて、1人小さじ1/2のポン酢をダイコンおろしにかける。パセリとミニトマトを飾る。
- ★鮭フレークの塩味だけでおいしくヘルシーに食べられます。



### 楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中どんな料理にも欠かせない定番野菜だよ！料理のうま味や隠し味としても♪



切れ味の悪い包丁で切ると細胞がつぶれ涙を誘発する成分が出やすくなるので、切れ味の良い包丁を使って断面をきれいに切ることで刺激を抑えられるよ

切る前に冷蔵庫で冷やしておく、硫化アリルの揮発が減り、目への刺激が少なく涙が出にくくなる



紹介してくれた方  
大場 晶穂さん(左)  
羽熊 恭子さん(右)



協力：廿日市市食生活改善推進員連絡協議会

### 食生活改善推進員とは?!

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から料理教室などを通して地域に健康づくりを伝えていく活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

レシピ等お問い合わせ先：廿日市市健康福祉部 健康福祉総務課 管理栄養士  
TEL (0829) 20-1610