

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

舞茸



紹介してくれた方

(左から)

児玉 啓子さん
益本 美子さん
木村 律子さん
能島 和子さん



レシピ

めがひら舞茸を使った 舞茸のまぜごはん

エネルギー：300Kcal

塩 分：1.7g

1人分



●材料 (5人分)●

米……………	2合	鶏もも肉……………	80g	
押し麦……………	20g	油揚げ……………	1枚	
昆布……………	5センチ角	人参……………	60g	
A {	酒……………	大さじ1	酒……………	大さじ2
	しょうゆ…	小さじ1	三つ葉……………	適量
	塩……………	小さじ1	B {	砂糖……………
水……………	440ml	しょうゆ…		大さじ1
舞茸 (一般の舞茸でも可)	………	酒……………		大さじ1
	150g	みりん…	大さじ1	
しめじ……………	50g			

●作り方●

- ① 米は押し麦を入れて、昆布を置き、Aの調味料と水を入れて炊く。
- ② 舞茸は裂く。しめじは小房にわける。大きければ切る。人参は千切り。油あげは、油ぬきして細切り。鶏もも肉は、小さめの一口大に切る。
- ③ 鍋に②を入れて、酒大さじ2を振り入れて蓋をし、弱火で煮る。
- ④ 5分位して、③の具材から水分が出てきて、しんなりしたら、Bの調味料を加えて中火で煮る。
- ⑤ ④の具材に火が通ったら、蓋をとって煮詰める。
- ⑥ ⑤を煮汁ごと炊けたご飯に加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ 器についで、三つ葉を飾る。

※舞茸の香りが食欲をそそる一品です。

※具材にこんにゃくやしいたけを入れてもおいしく出来上がります。

※押し麦を入れるので水を少し多めにしています。



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：廿日市市福祉保健部健康推進課 管理栄養士
TEL (0829) 20-1610