

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『村上うんめもん大使』、野菜ソムリエの木村正晃氏（村上市出身）が作成しました。健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

じゃがいもときのこのボルドー風

（調理時間約10分 1人分あたり塩分0.4g）

【材料】（2人分）

じゃがいも 2個
きのこ（各種） 100g程度
にんにく 1片
パン粉 15g
パセリ 適量
バター 5g
オリーブオイル 小さじ2
塩・コショウ 適量

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、5mm幅に切る。きのこは石づきをとり1口大にする。
- ② パセリはみじん切り、にんにくは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル半量とバターを入れ温め溶かし、じゃがいもを加えて、色がよくなるまで中火で炒め、塩をふって取り出す。
- ④ フライパンをきれいにして、残りのオリーブオイルとバターを入れ温め溶かし、きのこを加えて強火でサッと炒める。
- ⑤ ④ににんにくを入れ、じゃがいもを戻し、塩とパン粉の半量を加えて炒め合わせる。
- ⑥ 仕上げにパン粉とパセリを加えて、塩コショウで味を調える。



フライパンひとつで出来るお手軽フレンチ。

裏面もご覧ください⇒

今月の野菜：きのこ

■きのこには私たちにとって有効に働く栄養素がたくさん含まれています。薬用として用いられているものもありますが、毒のあるものもあり、とても不思議な食材です。

きのこは全世界で6万種類以上、日本では5000～6000種類はあるといわれています。そのうちの約200種類が食用として食べられています。

きのこには食物繊維が豊富に含まれています。特に水溶性より不溶性食物繊維が豊富に含まれていて、便通の改善と体内の有害物質を絡め取り体外に排出する効果が期待できます。また、木くらげのような乾燥きのこには、ビタミンDが豊富に含まれていて、カルシウムの吸収を促進して歯や骨を丈夫にする効果が期待できます。また、低カロリーでとてもヘルシーな食材です。普段の食卓にもぜひ取り入れてください。



毎くたちビタミンACE（エース）マン

自分の健康に関心を持ち、よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

〔問合せ先〕

村上市役所Tel.53-2111

保健医療課 健康支援室（内線262）

村上市地産地消推進協議会

〔農林水産課〕（内線345）

地元の農産物や海産物などを使い、地産地消を推進しよう！