

平成28年度 第7号

# ~毎日食べよう野菜350g~

このレシピは、『むらかみ食育フェア』秋野菜レシピコンテストの優秀作品レシピです。

村上のおいしい野菜を、美味しく食べてください。

### カラフル野菜のかみなり豆腐

(調理時間約 15 分 1 人分あたり塩分 1.1g)

### 【材料】(4人分)

木綿豆腐 1 T かぼちゃ 100g 3本 ナス 玉ねぎ 1/2個 トマト 1個 オクラ 小8本 にんにく 小さじ1 しょうが 大さじ1 大さじ2 オイスターソース 大さじ2 しょう油 小さじ1 小さじ1 豆板醬 お好みで

#### 【作り方】

- 豆腐はラップをせずに、レンジ 500W で2分かける。キッチンペーパーでつつみ、上におもしをして30分間しっかり水を切る。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。(素揚げするので火が通りやすいくらいに)
- ③ トマト以外の野菜を素揚げにする。
- ④ フライパンに油を大さじ1ひき、みじん切りにしたにんにくと生姜を入れて香りが出るまで炒める。
- 5 豆腐を大きくくずしながら、軽く焼き目がつくまで炒める。③で素揚げした野菜を入れ、トマトを入れ炒め、調味料で味を調え出来上がり。

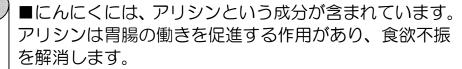


野菜がたっぷり摂れる1品です。

裏面もご覧ください⇒



# 今月の野菜: にんにく



アリシンは、私達の体の中の脂肪や糖質、あるいはタンパク質 と結合して新しい物質になり、有効に機能します。もちろん、アリシン単独の働きもありますが、結合することにより、いっそう幅のある効果を持つことになります。

このような特徴は、にんにく以外には見当たりません。 このほか、アリシンに は強い殺菌作用があります。この ため結核菌や風邪のウイルス等を弱めたり、殺す作用が あります。さらに、肉などを保存するときにこの殺菌作 用が役に立ちます。

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】

ぼくたちビタミンA C E(エース)マン

#### 〔問合せ先〕

村上市役所1653 - 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!