



食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

ほうれん草

期待できる効果

抗酸化作用、高血圧、鉄欠乏性貧血の予防、
腸内環境の改善

選ぶポイント

- ・葉が鮮やかな緑色で、黄色く変色していない。
- ・葉先までピンとはりがある。
- ・根本が近い部分から葉が生えて、密集している。

保存方法

- ・ビニール袋に入れ、立てて冷蔵庫の野菜室で保存
- ・水気をふきとって保存
- ・固めにゆで、水気をとってラップで包めば冷凍保存で
きる



ほうれん草ときのこじゃこチーズ和え

材料 (4人分)

| | |
|----------|--------|
| ほうれん草 | 400 g |
| しめじ | 1 パック |
| 酒 | 大さじ 1 |
| 水 | 20cc |
| A / ごま油 | 大さじ 1 |
| にんにくみじん切 | 1/2 かけ |
| ちりめんじゃこ | 30 g |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| 粉チーズ | 大さじ 3 |

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気をきり、4cm長さに切る。
しめじは石づきをとつて小房にほぐし、酒と水で酒炒りにする。
- ② Aをフライパンに入れて中火にかける。にんにくの香りがして、じゃこがカリカリになったら火を止める。
- ③ ①にしょうゆと粉チーズをかけて和え、器に盛って②を油ごとかける。

「男性の料理教室」参加者募集！

- 【日時】1月20日㈫ 9:30～
【場所】保健センターすくすく
【内容】手軽にできる季節のおかず作り
鮭と大根の和風スープ、桜海老の炊き込みご飯、季節野菜のチャンプルーなど
【参加費】1人 200円
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭き
【申し込み】ご近所の食生活改善推進員か保健センターすくすくまで
たくさんのご参加、お待ちしています！

食生活改善推進員

清水 洋子さん



広報なかのと ■編集発行 中能登町役場情報推進課（鹿島厅舎）〒929-1892 石川県鹿島郡中能登町井田4部1番地1
☎ 0767-76-2437 FAX 0767-76-8080 ■発行日 平成26年12月25日 URL http://www.town.nakanoto.ishikawa.jp

植物油インクを使用し、有害な溶剤等を排出しない「水なし印刷」と、針金や糊を使わずに、加熱もしない製本技術「エコプレス」を採用しています。

