

★仙台新顔野菜★

●ロマネスコ



→地中海東部が原産で、イタリアの伝統野菜。黄緑色のつぼみがフラクタルの構造をもち、らせん状の模様を描いている。茹でてサラダにしたり、ピクルスにして食べる。ピューレ状にしてスープにしても美味しい。

●リーキ



→地中海沿岸原産で、西洋で古くから栽培されているネギ。長ネギよりも太くて重く、下仁田ネギに似ている。茹でてサラダやマリネにしたり、揚げて食べても美味しい。

重点項目

① 朝食の欠食を減らす

② 野菜を毎食食べる

③ 適正体重を心がける

④ 地場産品を利用する

⑤ 家族そろって食べる

食育の推進は乳幼児から高齢者までのすべてのライフステージを対象として、家庭、地域、生産者、事業者、行政など、さまざまな生活の場面ごとに目標を設定し、お互いに連携、分担しながら取り組んでいます。

※多賀城市食育推進プランの詳細については、
多賀城市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.tagajo.miyagi.jp/>

問/多賀城市役所健康課

022-368-1141 (内線 134)

右のQRコードから過去の
食育リーフレットがご覧になれます



Vol.6

食育 リーフレット 多賀城市

～食で育む 元気な 多賀城～

家族みんなで覚えよう！
おいしい野菜の選び方
☆レシピ1品掲載☆



～知って得する！おいしい野菜の選び方～

●にんじん●

“芯が細く、表面にツヤがあり、ヒゲがないもの”

→にんじんを選ぶ時は、まず茎の上の部分を確認。切り口が黒ずんでいないものは新鮮。その切り口の直径が小さいものは、芯も細く肉質もやわらかで美味しい。にんじんのヒゲが多く出ているものは食べごろが過ぎた証拠。ヒゲがなく、色鮮やかで表面がツルツルとツヤのあるものを選びましょう。

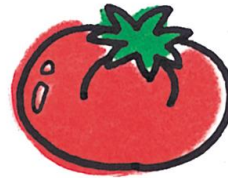


●トマト●

“ヘタが緑で、赤くツヤがあり、形が丸いもの”

『重いトマトは甘く、固いトマトは鮮度が良い』

→美味しいトマトを見極めるポイントは、ヘタが緑色で表面が赤くツヤのあるもの。角張った形のものより、丸い形のものの方が中身もしっかり身が詰まっています。



●キャベツ●

“外葉が緑で、茎の切り口がみずみずしく、重さが重いもの”

→一番外側の葉が緑色のキャベツは新鮮な証拠。お尻の切り口を見るのもポイント。みずみずしいものほど、新鮮。また、重いキャベツほど、葉がしっかりと巻かれています。半分にカットされているキャベツは芯の高さを見るのもコツ。高さの2/3程度のものが良い。

春キャベツはふんわりと巻かれています。冬キャベツはぎっしりと巻かれています。



●きゅうり●

“表面にイボイボが尖っていて、太さは均一、濃い緑色のもの”

→美味しいきゅうりを選ぶポイントは、表面のイボイボが尖っているもの。きゅうりの形は味にはそれほど影響しないが、太さは均一のものを選ぶと良い。色むらがなく、濃い緑色のきゅうりは新鮮な証拠。



『野菜たっぷり♪ケーキサシ』

《材料（パウンド型(18cm×8cm)1本分)》

ホットケーキミックス	150g
絹ごし豆腐（水切り不要）	150g
塩	小さじ 1/2
かぼちゃ	100g
ブロッコリー	50g
ミニトマト	4個
ウインナー	2本
プロセスチーズ	20g

※野菜等の具材はお好みでOK♪

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、電子レンジ（600w）で2分弱加熱する。ブロッコリーは小房に分けて電子レンジ（600w）で30秒加熱する。
- ② ウインナーとチーズは一口大に切る。
- ③ 絹ごし豆腐は、なめらかになるまで泡だて器で混ぜる。
- ④ ボールにホットケーキミックスと塩、③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に①と②を加えて混ぜ、型に流し、輪切りしたミニトマトを上を飾る。
- ⑥ 180度に予熱したオーブンで40分焼いて出来上がり。

※ミニトマトは焦げる場合があるので、途中でアルミホイル等をかぶせると良いです。
※冷蔵庫で冷やして食べると、生地がしっとりしてより美味しいです♪

栄養価（パウンド型(18cm×8cm) 1/6切れ）
熱量 150Kcal たんぱく質 4.2g 脂質 4.1g
カルシウム 62mg 塩分 0.9g