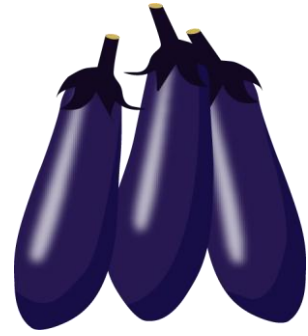


下野市食生活改善推進協議会  
(ヘルスメイト)の



下野市の採れたて野菜レシピ <なす>

### なすの香味ひたし (4人分)

なす …… 2本  
万能ねぎ …… 2本  
大根 …… 適量  
ノンオイルドレッシング …… 適量  
(レモン、青じそなど)

- ①なすは縦半分になり、さらに縦4等分に切り、水にさらして水気をきる。
- ②①をラップに包み、電子レンジ(500W)で3分30秒加熱し、ラップをかけたまま冷ます。
- ③万能ねぎは小口切り、大根はおろす。
- ④②の水気をきり、深めの器に入れてノンオイルドレッシングをかけ、冷蔵庫で冷やす。

#### 食生活改善推進協議会(ヘルスメイト)とは?

地域で健康づくりをすすめるボランティア団体で、子どもから大人まで幅広い世代を対象に食育活動を行っています。平成25年4月現在、下野市内の会員は99名です。

活動に興味のある方は、下野市健康増進課(☎(52)1116)までお問い合わせください。

下野市食生活改善推進協議会  
(ヘルスメイト)の

ヘルシー野菜レシピ

### 切り干し大根のレモン漬け (4人分)

切り干し大根 …… 20g  
レモン汁 …… 大さじ1強  
塩 …… 少々  
砂糖 …… 小さじ1  
レモンの皮 …… 適量

- ①切り干し大根は水洗いし、約10分ひたひたの水に漬けて戻す。
- ②①を熱湯でさっとゆで、水気を絞る。
- ③ボールにレモン汁、塩、砂糖を合わせる。
- ④③に②を加えて混ぜ、重石をして漬け込みレモンの皮適量をのせる。

下野市食生活改善推進協議会  
(ヘルスマイト)の

## 下野市の採れたて野菜レシピ <なす・ピーマン>

### 鶏肉と夏野菜の南蛮漬け (4人分)

なす . . . . . 1個  
ピーマン . . . . . 2個  
赤パプリカ . . . . . 1/2個  
鶏もも肉 . . . . . 1枚

A { しょうゆ . . . . . 大さじ2  
酢 . . . . . 大さじ2  
酒 . . . . . 大さじ1弱  
砂糖 . . . . . 小さじ1  
鷹の爪 . . . . . 適量

- ①Aを鍋でひと煮立ちさせ鷹の爪適量を混ぜておく。
  - ②なす、ピーマン、赤パプリカを食べやすい大きさに切る。
  - ③鶏もも肉は一口大に切り、薄力粉をまぶしておく。
  - ④170℃の油で②と③を揚げ、①の漬け汁に漬けこむ。
- ※揚げたては5分でも味がなじみます。

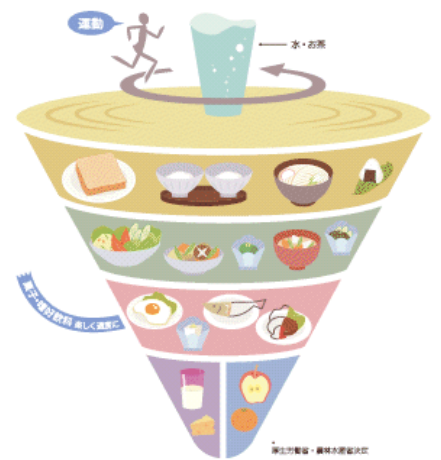
### 食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)とは？

地域で健康づくりをすすめるボランティア団体で、子どもから大人まで幅広い世代を対象に活動を行っています。平成25年度の下野市内の会員数は99名(うち男性3名)です。

#### 【主な活動内容】

- \* 市事業への協力  
(小中学校、保育園、児童館への食育活動、出会いふれあい(高齢者招待事業)での昼食提供など)
- \* 夏休みファミリークッキングの開催
- \* 男性の料理教室の開催
- \* 自主勉強会
- \* 各種まつりへの参加 など

活動に興味のある方は、下野市健康増進課(☎(52)1116)までお問い合わせください。



食事バランスガイド

