さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト Vol.5
ーよくかんで肥満予防ー

圖　宇城市保健福祉センター　☎ 32-7100

野菜の効果　part 5

Q. 野菜を食べるとどうなる？

A. 肥満予防効果が期待できます。野菜類は食物繊維が豊富なものが多く、特に今が旬のゴボウやレンコンはしっかりとしたかみ応えがあります。食事の最初に野菜をよくかんで食べることで満腹感が得られやすくなり、後から食べる炭水化物などの食べ過ぎ防止につながります。

健康づくり推進課
さしより野菜推進係
橋田（はしだ）智明（ともあき）参事

「出張!!さしより野菜講座」

9月に開催した団体
- 三角町高齢者学級
- 不知火町御領6区
- 松橋町久具区／島区／両仲間南区
- 小川町新田区

※希望の団体は、1カ月前までにお申し込みください。

ラップなどの店頭配布

久具区栄養教室

野菜の日（8／31）キャンペーン

8月24日から9月9日にかけて、さしより野菜協力店と連携したキャンペーンを行いました。協力店で野菜料理を食べて、さしより野菜にちなんだ景品が当たるイベントや市内5カ所で簡単野菜レシピやラップの無料配布を実施しました。

今月のさ・し・よ・りレシピ
― シャキシャキ野菜のぐるぐる肉巻き ―

1人分　エネルギー 184 kcal　塩分 0.8 g
調理時間　約 30 分

材料　4人分

豚もも薄切り	200g	[下味調味料★]	
エリンギ	80g（1袋）	おろしにんにく	小さじ1/2
ニンジン	80g（1本）	料理酒	大さじ1と1/2
ゴボウ	80g(1/2本)	こしょう	少々
水菜	80g(1/2袋)	[調味料◆]	
ミニトマト	4個	濃口しょうゆ	各大さじ1
油	小さじ1	料理酒・みりん	
		砂糖	小さじ2
		水	100ml
		片栗粉	小さじ1

市公式キッチン cookpad(クックパッド) はこちら⇒

作り方動画 はこちら⇒

もしくはこちらで検索⇒ 宇城市 ゴボウ 肉巻き 検索

作り方

❶豚肉に★の調味料をすり込む。◆の調味料は合わせておく。水菜は食べやすい大きさに切る。
❷エリンギ、ニンジン、ゴボウは5㎜角・長さ8cm程度のスティック状に切り、下ゆでする。
❸❷を8等分し、豚肉で巻く。これを8本作る。
❹熱したフライパンに油をひき、巻き終わりを下にして❸を焼く。全体に焦げ目がついたら弱火にしてふたをし、蒸し焼きにする。
❺中まで火が通ったら◆を入れ、とろみが付くまで加熱する。
❻水菜とミニトマトを皿に盛り、肉巻きをのせる。

レシピのポイント

ゴボウやエリンギを使うことでかむ回数を増やすことができます。子どもの〝かみかみメニュー〟にも◎

毎日の食卓にもう1品の野菜料理をプラスし、
食事の始めに野菜から食べる「**さしより野菜**」、1日350グラム以上の野菜を食べる「**たっぷり野菜**」の
目標を達成しやすくなるようなレシピを募集します。
あなたのレシピで、多くの人の健康づくりのお手伝いをしてみませんか！

応募資格　県内に住む高校生以上の個人・3人以内の団体
飲食関連の企業などからのご応募はご遠慮ください。

賞・賞品　グランプリ ×1点、準グランプリ ×1点、特別賞もあり
入賞者には採れたて野菜の詰め合わせ＋調理グッズなどを贈ります。

審 査 員　ANAクラウンプラザホテル熊本ニュースカイ総料理長　上野 賢三 氏　他（予定）

【審査基準】
一次審査　書類審査で5作品を選定し、2019年1月下旬までに審査結果を通知します。
本 審 査　応募者の調理実演による審査とします。

【応募条件】
- 野菜の使用量が1人分当たり70g以上であること。
- 使用する食材は手軽に入手できるものであること。
- 調理にかかる時間は30分以内とし、一般家庭でも調理できるものであること。
- 他のコンテストやレシピサイトなどで未発表のオリジナル作品であること。
- 一次審査を通過した場合、本審査に参加できること。（2019年2月中旬～3月中旬に宇城市保健福祉センターで実施予定）

【応募方法】
- 裏面の応募用紙に必要事項を記入の上、本コンテスト事務局に郵送、メール、持参のいずれかで応募してください。

【応募時の注意事項】
- 応募点数に制限はありません。
- 応募レシピに関する著作権は応募者に帰属しますが、使用権、二次使用などの諸権利については宇城市に帰属するものとします。また、市が発行する印刷物や電子媒体（市が運用するSNS・レシピサイトなどを含む）、各種広報活動などで使用できるものとし、応募者は応募時点で了承したものとします。
- 応募に関する経費は、各自ご負担ください。
- 応募時に提出された書類（応募用紙、写真など）は返却しません。

応募・問い合わせ先
宇城市保健福祉センター内「ベジ1コンテスト」事務局
〒869-0502 宇城市松橋町松橋396-1　☎ 0964-32-7100　FAX 0964-32-6688
✉ bege-one@city.uki.kumamoto.jp