

健康部会

自信がつけました！－男性の料理教室－

7月23日(月) 男性の料理教室が行われ、食生活改善推進協議会の皆さんの指導で約30名のお父さんたちがレシピに取り組みました。

今回の献立は、夏野菜とひき肉のカレー、とりささみともやしの和え物、ヨーグルトのフルーツ添えの三品を作りました。

塩分、カロリーを抑えたカレーなどを教えて頂き、大変勉強になりました。

参加した皆さんは「簡単でおいしく作れた。家でも作ってみたい。」「料理に興味を持つ良いきっかけになった」と楽しそうに話していました。



☆ 今回のレシピ ☆

夏野菜とひき肉のカレー

材料(4人分)

なす 大2コ、かぼちゃ 200g
玉ねぎ 1コ、トマト 2コ
にんにく 1かけ、
しょうが 1かけ
ひき肉 160g、
サラダ油 大さじ1
ささみスープ 600ml
ごはん 600g
食塩 小さじ1、
カレー粉 大さじ3

- ① ナスは乱切りにして水にさらして、ザルにあげておく。かぼちゃは2cmくらいの角切り、玉ねぎは薄切り、トマトは粗みじん切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋ににんにくとしょうが、サラダ油を入れて火にかけて焦がさないように炒め、香りがしてきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、ひき肉を加えて更に炒め、ひき肉の色が変わったらナスとトマトとカレー粉を入れてひと混ぜし、ささみスープを加える。
- ④ 更にかぼちゃを加えて20分くらい煮込み、途中で塩を加えて味を調える。

とりささみともやしの和え物

材料(4人分)

ゆでささみ 2本、
もやし 120g
きゅうり 2本

- ① ゆでささみは食べやすい大きさに裂いておく。
- ② もやしは根取りしてサッと茹でる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて、好みの和え衣で和える。

心地よかった「ノルディックウォーキング」

6月26日(火) コミュニティセンター体育館でノルディックウォーキングを行いました。

講師の山田琢也さんの指導で約20名が準備運動やボールの使い方など教えていただきました。実践では暑さに負けず、蚊里田神社まで歩き心地よい汗をかきました＝写真。

