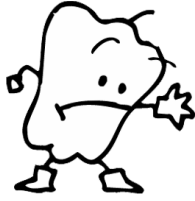


# 私たちの健康は私たちの手でつくろう！



## 「地元の農産物で伝統料理を作きましょう！！」

土浦市食生活改善推進員協議会 食育推進 成人グループ

★主食：ご飯(1人分)：150g

野菜1人分 135g

★主菜：ピーマンのカレー(4人分)

ピーマン	中8個	牛乳	大さじ2
玉ねぎ	1個(200g)	パン粉	大さじ3
にんじん	1本(100g)	塩・こしょう	少々
しいたけ	3枚	片栗粉	適量
豚ひき肉	240g	カレールー(甘口)	4片
卵	1個	水	600cc

### 【作り方】

- ① ピーマンはへたの部分を切り落とし、中の種を取り除く。
- ② 玉ねぎ・にんじん・しいたけはみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉・②を入れ卵・牛乳で浸したパン粉を加えて混ぜ合わせ塩・こしょうで調味する。
- ④ ピーマンの内側に片栗粉を少々まぶし、③を詰める。
- ⑤ 鍋に分量の水を入れ火にかけて、温まったらカレールーを入れ煮溶かす。
- ⑥ 肉詰めしたピーマンを入れ、中火でことごと煮込む。(ピーマンは片面焼けたら裏返す程度で、あまり動かさないのがpoint。)
- ⑦ 容器にご飯を盛り、出来上がったカレーをよそる。

★副菜：ジャガイモの中華風サラダ(4人分)

野菜1人分 90g

ジャガイモ	240g	A	酢	大さじ2
きゅうり	80g		レモン汁	大さじ1
ニンジン	40g		だし汁	大さじ2
ショウガ	少々		しょうゆ	小さじ1
			砂糖	小さじ1強
			ゴマ油	小さじ1
いりごま	適量			

### 【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて千切りした後、水にさらし、沸騰したお湯で1～2分ゆでざるにあげて冷ます。
- ② きゅうり・ニンジン・ショウガは千切りにし、ニンジンはさっとゆでる。ショウガはAと合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ器に盛り付け、いりごまをふる。

## ★デザート：そば白玉(4人分)

そば粉	50g	黒蜜	50g
白玉粉	70g	きな粉	20g
水(加減する)	100cc		

### 【作り方】

- ① ボウルにそば粉と白玉粉を入れ、水を加減しながら入れて耳たぶ位の固さに練る。
- ② 一口大に丸め、くぼみをつけて沸騰した湯で茹でる。浮き上がってきたら1～2分煮てすくいあげ、冷水にとって冷まし、水気を切る。
- ③ 器に盛り食べる直前に黒蜜ときな粉をかける。

全国第1位 【13品目】		全国第2位 【5品目】		全国第3位 【8品目】	
品目	産出額	品目	産出額	品目	産出額
鶏卵	452	レタス	116	ねぎ	155
かんしょ	301	はくさい	109	にら	35
ピーマン	135	らっきょう	10	スイートコーン	28
メロン	112	みつば	8	もやし	24
れんこん	98	らっかせい	8	ごぼう	23
ほしいも	91			マッシュルーム	4
みずな	57			みょうが	1
こまつな	57			こんにゃくいも	1
切り枝	51				
チンゲンサイ	26				
芝	25				
くり	17				
せり	9				

農林水産省「R2年度 主要農産物の産出額と構成比」(生産農業所得統計)から取りまとめ(単位：億円)

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
白ご飯	234	3.0	0.3	5	2.3	0
ピーマンのカレー	208	13.9	17.9	58	4.8	2.5
ジャガイモの中華風サラダ	64	1.3	1.4	21	6.0	0.2
食事合計	506	18.2	19.6	84	13.1	2.7
そば白玉	149	3.1	1.1	26	1	0

