ずいきって、どうやって食べるん？

〈下処理方法〉

準備物：大きい鍋、ザル 、ボウル

1. 皮をむく。

ずいきを洗って皮をむき、鍋に入る大きさに切る。

※むきにくい場合は、さっと茹でると皮がむきやすくなる。

1. 水から茹でる。

鍋に、１で皮をむいたずいきと、ずいきがかぶる程度の水を入れ、火にかける。

沸騰したら5 分間茹で、火を止める。

1. 水にさらす。

鍋からずいきを取り出し、水にさらす。

熱が取れたら、水気をしぼる。

簡単!!野菜レシピ

ずいきとカラフル野菜のかき揚げ

【栄養成分（１人分）】

・エネルギー：368キロカロリー

・たんぱく質：4グラム

・脂質：24グラム

・炭水化物：33グラム

・食塩相当量：0.2グラム

・野菜量80グラム

【材料（２人分）】

生ずいき：50グラム

玉ねぎ：M1/3個(50グラム)

さやいんげん：3、４本(30グラム)

にんじん：M1/5本(30グラム)

てんぷら粉：80グラム

揚げ油：適量

※重量は廃棄量を含む

【作り方】

1. 下処理したずいき、玉ねぎ、にんじん、さやいんげんを長さ3 センチメートル程度に細く切る。
2. 十分に水気を取った１の野菜をボウルに入れ、てんぷら粉10グラム を全体にまぶす。
3. 水80ミリリットルとてんぷら粉 70 グラムを混ぜて衣を作り、揚げる直前に２と混ぜ合わせる。
4. お玉の上などでかきあげ1 つ分にまとめてから、170度の油に落とし、カラッと揚げる。

野菜摂取目標量　1日あたり350グラム

簡単!!野菜レシピ

紅ずいきのしそポン酢

【栄養成分（１人分）】

・エネルギー：10キロカロリー

・たんぱく質：0.3グラム

・脂質：0グラム

・炭水化物：1グラム

・食塩相当量：0.3グラム

・野菜量121グラム

【材料（２人分）】

紅ずいき：240グラム

青じそ：2枚（2グラム）

ポン酢：小さじ2

※重量は廃棄量を含む

【作り方】

1. 下処理した紅ずいきを、長さ５センチメートル程度に切る。
2. 青じそは、千切りにする。
3. 紅ずいきと青じそをポン酢で和える。

野菜摂取目標量　1日あたり350グラム

地域活動栄養士会の紹介

【地域活動栄養士会って？】

栄養士・管理栄養士の資格を持っている者が集まり、勉強会や情報交換を行うことで栄養士としての資質を磨きながら、地域の栄養改善活動を行っています。

富田林保健所管内には、

・とんだばやし地域活動栄養士会

・さやま地域活動栄養士会

・河内長野栄養士会

の３つの会があり、それぞれで地域に合わせた活動をしています。

このレシピは、地域活動栄養士会と富田林保健所が協力して作成しました!!

【あなたも地域活動栄養士として活動してみませんか？】

栄養士・管理栄養士の資格をお持ちで地域活動栄養士会への入会や見学を希望される方は、富田林保健所企画調整課栄養士までお問合せください。電話番号0721－23－2681