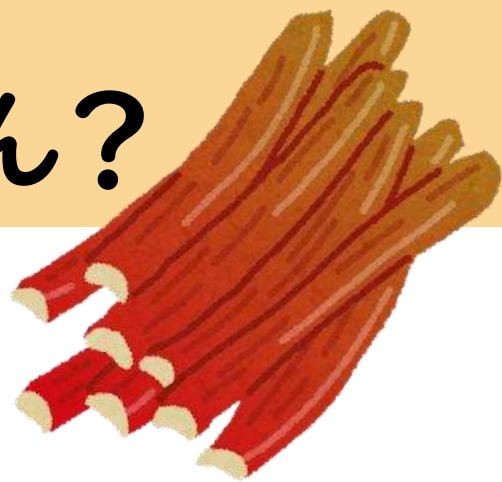


ずいきって、 どうやって食べるん？



〈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。

②水から茹でる。



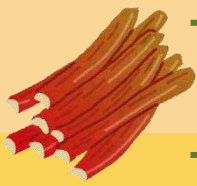
鍋に、①で皮をむいたずいきと、ずいきがかぶる程度の水を入れ、火にかける。
沸騰したら5分間茹で、火を止める。

③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

野菜量
80g

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:368kcal
- ・たんぱく質:4g
- ・脂質:24g
- ・炭水化物:33g
- ・食塩相当量:0.2g

【材料(2人分)】

生ずいき	50g
玉ねぎ	M1/3個 (50g)
さやいんげん	3、4本 (30g)
にんじん	M1/5本 (30g)
てんぷら粉	80g
揚げ油	適量

※重量は廃棄量を含む

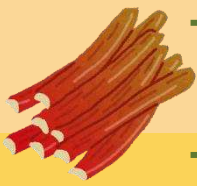
【作り方】

- 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3cm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10gを全体にまぶす。
- ③水80mlとてんぷら粉70g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℃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**350g**





簡単!!野菜レシピ

野菜量
121g

紅ずいきのしそポン酢



【栄養成分(1人分)】

- ・エネルギー: 10kcal
- ・たんぱく質: 0.3g
- ・脂質: 0g
- ・炭水化物: 1g
- ・食塩相当量: 0.3g

【材料(2人分)】

紅ずいき	240g
青じそ	2枚(2g)
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5cm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**350g**





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。 ☎ 0721-23-2681