

食生活ステーションの紹介

東海市内には、一人ひとりにあった健康づくりをサポートする運動ステーション、メディカルステーション、食生活ステーションという3種類の健康応援ステーションがあります。食生活ステーションとは、「エネルギー」「バランス」「野菜」「塩分」の認定基準を満たした「いきいき元気メニュー」を提供してくれている飲食店で、市内に31店舗あります。



「いきいき元気メニュー」の認定基準について



四つ葉が目印！！
ご自身の健康づくりにご活用下さい。
詳しくは、HP(<http://tokai-kenko.jp/>)
又はパンフレットで！！



読み取りしてね♪



3月10日のトマトメニュー 「トマトクリームスパゲティー」



【材料 4人分】

スパゲティー …4人分 (目安300~400g)
卵 ……………1個
ベーコン ……4枚 (5mm幅に切る)
ほうれん草 ……1束
玉葱…………中1個 (1cmの薄切り)

サラダ油 ……大さじ1
トマトソース …300g
牛乳 ……………180ml
生クリーム ……大さじ2
塩・こしょう …適宜

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。卵で炒り卵をつくる。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ベーコンと玉葱を入れて炒め、火が通ったら①のほうれん草を炒め合わせる。
- ③ 鍋にトマトソースと牛乳を入れて煮立て、生クリームを加えたら、塩・こしょうで味をととのえ、ソースを作る。
- ④ 茹で上がったスパゲティーと②を和えて器に盛り、③のソースをかけ、上に炒り卵をのせる。

具材をエビや鶏肉を加えてボリュームアップしたり、ブロッコリーやきのこと類などの食材を加えても美味しいです。お好みの食材でアレンジしてみてください！！

