

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

エネルギー
(カロリー量)
800kcal以下

エネルギー

バランス

主食・主菜・副菜
がそろっている

野菜

塩分

不足しがちな野菜は
140g以上
1日の目標量 350g

つつい摂りすぎてしまう
塩分は
3.3g以下

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 「トマトとたまごのすき焼き風煮」



【材料 4人分】

豚もも肉 (薄切り) ..100g	白菜	80g
焼き豆腐	ねぎ	30g
かまぼこ	トマト	100g
にんじん	しいたけ	15g
玉ねぎ	卵	2個

A	濃口しょうゆ	大きじと1/2
	みりん	小さじ
	酒	小さじ
	砂糖	大きじ
	和風だし	小さじ
	片栗粉	小さじ
	サラダ油	適量
	水	100CC

トマトを入れたすき焼き風の煮物をたまごとじにしました。甘辛い味付けとたまごのおかげで、トマトが苦手な子でもおいしく食べられます。



【作り方】

- ① 玉ねぎはくし切り、白菜は1.5cm幅、しいたけは1cm幅に切る。トマトは1.5cmの角切り、ねぎは2cmに切る。かまぼこ、にんじんはいちょう切りに切る。豚肉、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎを入れ炒める。
- ③ しいたけ、白菜、トマト、焼き豆腐、半量のAと水を入れて煮る。
- ④ 煮えてきたら和風だし、残りのA、かまぼこを入れる。煮えたらねぎを入れ、味を整える。
- ⑤ 水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、溶き卵を全体に回し入れる。ふたをして火を通して仕上げる。