

「トマト新聞 9月号」 保育園版

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」を提供してくれる飲食店で、市内に33店舗あります。

四つ葉が目印!!ご自身の健康づくりにご活用ください。

詳しくは、HP(<http://tokai-kenko.jp/>)又はパンフレットで!!

読取りしてね♪



「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

不足しがちな野菜は
140g以上
1日の目標量[350g]

エネルギー バランス
野菜 塩分

主食・主菜・副菜
がそろっている

つつい撮り過ぎてしまう
塩分は
3.3g以下

9月10日のトマトメニュー 「スープカレー」



【材料】4人分

ソーセージ ----- 6本(斜め薄切り)
うずらの卵 ----- 12個
キャベツ ----- 1/8玉(2cmざく切り)
玉ねぎ ----- 中1個(薄切り)
にんじん ----- 中1/2本(いちよう切り)
しいたけ ----- 2枚(薄切り)
ドライトマト ----- 60g

(無ければトマト角切りでも可)

洋風スープの素 --- 1個
サラダ油 ----- 適宜
水 ----- 4カップ
カレールー ----- 1かけ
純カレー粉 ----- 少々
塩・胡椒 ----- 適宜

【作り方】

1. サラダ油でにんじん、玉ねぎ、ソーセージを炒め、水を加えます。
2. 沸騰したら、うずらの卵、キャベツ、しいたけ、ドライトマトを加えて煮込みます。
3. 火が通ったら、洋風スープの素、カレールー、純カレー粉を加え、最後に塩・胡椒で味をととのえます。

残ったら、ご飯とチーズを加えてカレー味のチーズリゾットにしても♪
スープに水溶き片栗粉でとろみをつけて、スパゲッティにかけても美味しいです。

