

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

ついつい摂り過ぎてしまう
塩分は
3.3g以下

9月10日のトマトメニュー 「フレッシュトマト入りドライカレー」



【作り方】

1. にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切り、トマトは1.5cm角に切る。
2. 鍋に油をひき、にんにくとしょうがを炒め香りが出てきたら豚ひき肉を入れ炒める。
3. 玉ねぎ、にんじんを炒め火が通ってきたらピーマンを加えて炒める。
4. トマトと粉豆腐、Aの調味料を加え煮込む。
5. 水分が少なくなるまで煮込んだら完成。

生のトマトを入れることでカレーの味もさっぱりし、夏らしいドライカレーに仕上がります。

※粉豆腐はパン粉で代用しても良いです。

【材料】4人分

豚ひき肉----- 140g
にんにく----- 1/2片
しょうが----- 1/4片
油 ----- 小さじ1/2
粉豆腐 ----- 大さじ2
玉ねぎ ----- 120g
にんじん ----- 40g
ピーマン ----- 20g
トマト ----- 80g

A {
ウスターソース --- 大さじ1強
カレールウ ----- 1/3かけ
水 ----- 大さじ2
ケチャップ ----- 小さじ2
カレー粉 ----- 小さじ1
洋風だし ----- 小さじ1

