

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34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

つついり摂りすぎてしまう
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 「トマトビーフシチュー」



【材料】4人分

牛肉(平切り) ---- 120g
鶏レバーペースト - 大さじ1
にんじん ----- 80g
玉ねぎ ----- 200g
ぶなしめじ ----- 40g
トマト ----- 40g
米粉のハヤシルウ- 25g

A { トマトケチャップ - 大さじ3弱
砂糖 ----- 小さじ1
デミグラスソース- 48g
ウスターソース -- 小さじ1強
しょうゆ ----- 小さじ1/2
洋風だし ----- 小さじ1強
赤ワイン ----- 小さじ1
ローリエ ----- 少々
塩 ----- 少々
こしょう ----- 少々
水 ----- 300cc

【作り方】

1. にんじんはいちよう切り、玉ねぎは薄切り、トマトはさいの目切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
2. 分量外の油を熱し、牛肉をほぐし炒める。
3. にんじん、玉ねぎ、鶏レバーペーストを加え炒める。
4. 塩・こしょう・ローリエを加え、さらに炒める。
5. 水を加え、アクとりをしながら煮る。
6. ぶなしめじ、トマト、Aの材料を加えて煮込む。
7. いったん火を止めて、ハヤシルウを加え、よく混ぜてからもう一度火をつけて煮込む。
8. 赤ワインを加え、塩・こしょうで味を調えて仕上げる。

生トマトを使ったビーフシチューです。給食では栄養価アップのために鶏レバーペーストを入れています。