

食生活ステーションのご紹介

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」を提供している飲食店で、市内に30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/>)



3月10日のトマトメニュー「トマトと生揚げのみそ汁」



材料 4人分

豚肉……………40g	キャベツ…40g
生揚げ…………80g	ねぎ ……20g
トマト ……60g	赤みそ……大さじ1 と1/3
玉ねぎ ……80g	白みそ……小さじ2
にんじん…40g	だし汁……400cc



作り方

1. 豚肉とキャベツは一口大、トマトと生揚げは角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
2. だし汁に豚肉をほぐしながら入れ、火が通ったらにんじん、玉ねぎを入れる。
3. トマト、キャベツ、生揚げを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 野菜が煮えたら火を止め、みそを溶かし入れる。
5. ねぎを入れて、完成。

トマトとだしのうま味が、みそ汁のコクを深めます。具材を変えてアレンジしても楽しめます。