

# ほうれん草の

## ごまみそ和え (4人分)



おひたしやごまあえに飽きたら、ごまみそ和えはいかがですか。みそや練りごまを使った和え衣は粘度があってお子さんや高齢の方にも食べやすく、カルシウムがしっかりとれます。

- ほうれん草・・・240g
- にんじん・・・20g
- えのきたけ・・・40g
- A 白みそ・・・大さじ1
- 練り白ごま・・・大さじ2
- だし汁・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- うす口しょうゆ 小さじ1
- すり白ごま・・・大さじ1

### (下準備)

- ・ にんじんは2~3cmぐらいのせん切りにする。
- ・ えのきたけは石づきを除いて3等分に切り、根元はほぐす。

### (作り方)

- ① 鍋に水とにんじんを入れ、火にかける。にんじんがやわらかくなったらえのきたけを加えてゆでる。網じゃくしですくってザルにあげ、そのまま冷ます。
- ② ①の湯が沸騰しているところにほうれん草を根元から入れ、軸がやわらかくなるまでゆでる。水を入れたボールにとり、流水で手早く冷やし、水気をしぼって2~3cmぐらいの長さ切る。
- ③ ボールにAを合わせ、①、②を和える。

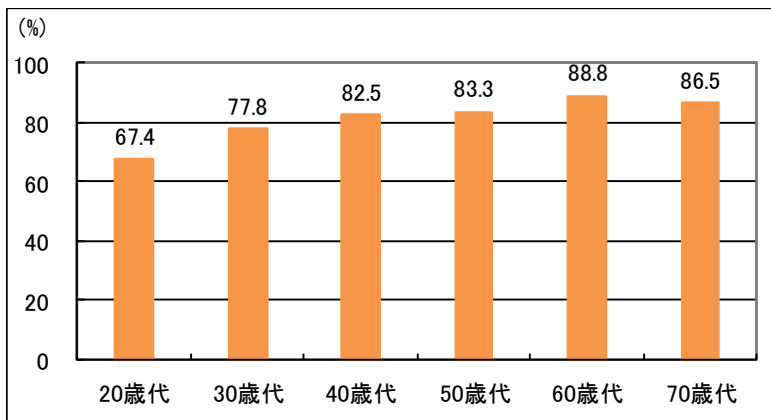
| 1人分栄養価       |             |
|--------------|-------------|
| エネルギー 97kcal | たんぱく質 4.2g  |
| 脂質 6.1g      | 炭水化物 8.8g   |
| 食塩相当量 0.5g   | カルシウム 158mg |
| 食物繊維 3.5g    |             |

## 行事食を楽しみましょう

七五三、お正月などの行事にちなんで食べる行事食には、子どもの成長を祝う気持ちや自然の恵みへの感謝などが込められています。

ご家庭や地域で行事食を楽しみ、地域の食文化を子どもたちに伝えていきましょう。

食事に行事食を取り入れている市民の割合

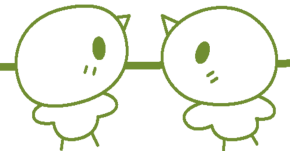


(平成28年 津山市健康基礎調査アンケート)

市民のみなさんに聞きました。おせち料理の中で、手作りするものは何ですか？

- 1位 黒豆の煮豆
- 2位 ぶりの照り焼き
- 3位 煮しめ
- 4位 なます
- 5位 たたきごぼう

(平成22年 食育・食文化に関するアンケート)



津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

津山の食材を使って行事食を作り、みんなでおいしく食べよう。

津山市健康増進課