

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』

～“パンだけ”の食事、していませんか？～

パンを主食とする機会が多くなっているのではないのでしょうか。その際におちいりがちな食べ方が“パンだけ”ですませてしまうことです。パンだけの食事は、体の維持や成長に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足し、炭水化物に偏った状態になってしまいます。

パンが主食でも、お米を主食とするときと同様に、主菜・副菜と組み合わせて食べ、栄養バランスの偏りが生じないようにしましょう。

エネルギー：585kcal	脂質：11.8 g
たんぱく質：33.3 g	食塩：2.1 g



✂️ フォカッチャ

材料（4人分）

A	強力粉……………400 g	オリーブ……………少々
	塩……………2 g	フレッシュハーブ…少々
	砂糖……………4 g	オリーブ油…大さじ1
	ドライイースト…4 g	あら塩……………0.8 g
	水……………280 cc	
	オリーブ油…20 g	

作り方

- ① Aの材料をよく混ぜる。
- ② ①に水を少しずつ加えながらまとめ、しばらくおく。（一次発酵）
- ③ 生地を広げて三つ折りにしてしばらくおく。（二次発酵）
- ④ 鉄板に並べて、生地に指を深く入れて穴をあけ、オリーブを詰める。
- ⑤ 生地の上にオリーブ油をぬり、ハーブをのせる。
- ⑥ あら塩をふり、230℃に熱したオーブンで20分焼く。

✂️ グリーンサラダ

材料（4人分）

レタス……………80 g	甘酢の材料
キャベツ……………80 g	
コーン……………20 g	
粉チーズ……………8 g	
	酢……………15cc
	砂糖……………5 g
	塩……………1.5 g

作り方

- ① レタスはざく切り、キャベツは千切りにする。
- ② ①とコーンを甘酢で和える。
- ③ 器に盛り、粉チーズをふる。

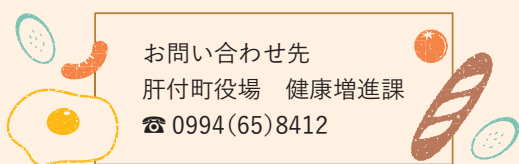
✂️ 豚肉と野菜のスープ煮

材料（4人分）

豚ロース薄切り肉…320 g	ズッキーニ……………120 g
さやいんげん…80 g	パプリカ……………40 g
ピーマン…120 g	ハーブソルト……………4 g
かぼちゃ…200 g	水……………400cc

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜は一口大に切る。
- ③ 鍋で肉と野菜を炒め、水を加えて加熱する。
- ④ ハーブソルトで調味する。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412