



# かこがわごはん

兵庫県加古川市の公式キッチン  
「かこがわごはん」が旬の食材を  
使ったレシピを紹介します。

寒天で固めたドレッシングを使ったサラダ。  
寒天と野菜から食物繊維が取れ、シャキシャキ、  
ぷるんとした食感が楽しい一品。



## 寒天ドレッシング サラダ

Recipe

- 鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜ、火にかけ、沸騰後2分加熱する。
- 火を止めてAを加えて混ぜ合わせ、容器に入れ冷やし固める。
- 固まった2を包丁で粗めに刻む。
- きゅうりとトマトは食べやすい大きさに切る。
- 卵はゆで卵にする。
- カット野菜と3を和えて器に盛り、4とスライスした卵を添える。

### 材料(6人分)

カット野菜	1袋(120g)	A		
きゅうり	1本	}	砂糖	小さじ2
トマト	1個		酢	大さじ2
卵	2個		しょうゆ	大さじ1
粉寒天	2g		塩	少々
水	300ml		こしょう	少々



クックパッドの市公式キッチン  
「かこがわごはん」でも  
レシピ公開中



発行元:加古川市市民健康課

TEL:079-427-9191

知っているとちょっと得する食のぷち情報を、もぐピーがお伝えします！



# 手軽にキッチン菜園

食材の栽培・収穫体験は農作物の生産現場に関する関心や理解を深めることにつながります。また、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていること等について理解を深める上で大切です。

畑や庭で野菜作りをする余裕はないけど何か育ててみたい方は、「キッチン菜園」に挑戦してみませんか？

## 初級編

肉料理や炒め物にぴったり！

**豆苗**(収穫まで約1週間)

サラダに最適！

**ベビーリーフ**(収穫まで20~30日)

育て方はこちら



農林水産省 HP

## 中級編

お浸しやバター炒めに！

**ほうれんそう**(収穫まで40~60日)

おろしや煮物に！

**ミニ大根**(収穫まで30~40日)

育て方はこちら



農林水産省 HP

## 体験は食べ物の嗜好と関係しています

栽培体験をすると、体験後も栽培した野菜を好む人が多いことが報告されています。

また、食事の好き嫌いがない人が多いことも報告されており、体験は将来の嗜好につながります。

好き嫌いせずに食べよう！



栽培体験をした人は、食べ残しが少ないことも分かっています。

生活の中に栽培体験を取り入れて、しっかりと「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えて食事を楽しみましょう。

参考:農林水産省  
「農林漁業体験をすると  
どんないいことがあるの？」

加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

加古川市の健康に関する情報をお届け！

## 「巡回健康相談」を開催！

保健師や栄養士、看護師がまちのお店で健康相談に応じます。健康に関する悩みや心配事があるときは、お気軽にご利用ください。



血圧・体脂肪・握力の測定もできます。

※当日午前7時時点で、加古川市に気象警報が出ている場合は、中止となります。詳細については、広報かこがわ・市公式ホームページでご確認ください。

開催時間 ▶10:00~13:00

4月

18日(金)ニッケパークタウン

28日(月)アリオ加古川

5月

12日(月)コープ神吉店

16日(金)ニッケパークタウン

20日(火)イオン加古川店

無料  
予約不要



巡回健康相談の年間予定はこちら

脳健康チェック(高齢者・地域福祉課)  
おくすり相談(イオン薬局)