



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。

具はアレンジ自在で、切った断面を想像しながら
具をのせると楽しみも広がります。
お弁当箱に詰めて出掛けませんか。



Recipe

おにぎらず

- 1 ハムは十字に切り、レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
- 2 塩ゆでしたさやいんげんを5mm幅に切り、ツナ、マヨネーズ、こしょうとあえる。
- 3 ご飯にコーンと塩を加えて混ぜ、8等分する。
- 4 ラップを敷き、焼きのりの中央に3をのせ、具材(1か2)、さらにふたをするように3をのせる。
- 5 焼きのりの四角を中央に合わせて包む。
- 6 敷いていたラップで5を包み、のりをなじませてから半分に切る。

材料(4人分)

| | | | |
|---------|------|-------|------|
| 焼きのり | 4枚 | ハム | 2枚 |
| ごはん | 茶碗4杯 | レタス | 20g |
| コーン(水煮) | 60g | ツナ | 80g |
| 塩 | 少々 | マヨネーズ | 小さじ1 |
| さやいんげん | 10g | 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ぶち情報を、もぐピーがお伝えします！



中食を活用しよう！

“中食”とは、市販の惣菜やお弁当などの調理済み食品を家で食べることを言います。忙しい毎日の中で、スーパーやコンビニで買って帰る、デリバリーを注文する機会が増えていませんか？

中食は調理の手間や時間を省くことができますが、高カロリー、高塩分なメニューが多く、野菜が少ない傾向にあるのが難点。栄養バランスや適量を考えて、中食を上手に活用しましょう。

カロリー

ごはんが多く、揚げ物の衣が分厚いものが多い。



- ごはんを残して、サラダや野菜の惣菜を追加する。
- 余計な衣をはいで残す。
- 揚げ物はトースターで温め直し余計な油を落とす。
- おかずの種類、使用している食材が多い弁当を選ぶ。

塩分

冷めてもおいしく食べられるように、塩分・糖分が高い傾向。



- 卵や豆腐、カット野菜を加えて再加熱する等、薄味になるようアレンジし、分けて食べる。
- 煮汁やタレは残す。
- 付属のソースや醤油は極力使わない。

野菜

野菜は価格が変動しやすく傷みやすいため、お弁当には不向きで不足しがち。

- カット野菜やサラダを追加
- 野菜ジュースでビタミン・ミネラル補給

少しの工夫で栄養バランスがよくなるもぐ！



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

17日(金)ニッケパークタウン

28日(火)アリオ加古川

5月

11日(月)コープ神吉

15日(金)ニッケパークタウン

19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(高齢者支援課)
💊 おくすり相談(イオン薬局)