

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。



Recipe

ふくさ寿司

薄焼き卵の黄色と三つ葉の緑が爽やかな
春の訪れを感じるレシピ。

- 1 米を洗って水をきり、酒、昆布、水を入れて炊飯する。
- 2 れんこん、にんじん、さやいんげんを小さく切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて炒める。
Bを加え、軟らかくなるまで水分を飛ばしながら炒める。
- 4 炊き上がったご飯に、3、ちりめんじゃこ、ごまを加え、
合わせたAを回しかけて混ぜる。
- 5 混ぜたら12等分して俵型に丸める。
- 6 ボウルに卵を割りほぐし、Cの水溶き片栗粉と調味料
を加えてよく混ぜる。卵焼き器に油(分量外)を薄くひき、
薄焼き卵を12枚作る。
- 7 5を6で包み、ゆでた三つ葉で結ぶ。

材料(6人分)

米	2合	れんこん	150g
酒	小さじ2	にんじん	60g
昆布	3cm	さやいんげん	40g
水	360ml	サラダ油	小さじ2
A		B	
酢	大さじ2と2/3	だし汁	90cc
砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ2/3	砂糖	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g	卵	6個
ごま	10g	C	
三つ葉	12本	塩	小さじ1/3
		砂糖	小さじ1
		片栗粉	小さじ1
		水	大さじ1



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！



お菓子や間食の取り入れ方



お菓子は私たちに喜びや楽しみを与えてくれます。どのようなお菓子にどのくらいのエネルギーや栄養素が含まれているのかを知り、お菓子を含めた間食を上手に生活に取り入れましょう。

どのくらいの量を食べたら良いの？

「食事バランスガイド」では、1日のお菓子や嗜好飲料の目安の量を 200kcal としています。仮にお菓子を食べすぎた日があれば、次の日は少なめにするなど、ある程度の期間の中で調節することが大切です。

200kcal (キロカロリー) の目安



ポテトチップス
約1/2袋

アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚

せんべい
3~4枚



どら焼き
1個

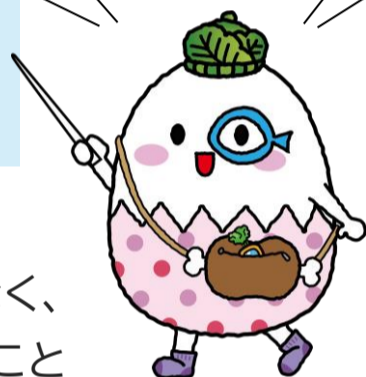


ショートケーキ
約1/2個



出典：農林水産省「おやつ工夫」

パッケージの
栄養成分表示を
確認する習慣を
付けよう！



おすすめの間食は？

間食は3度の食事で摂りきれないエネルギーや栄養素を補う機会です。お菓子だけでなく、乳製品や果物、ナッツ類等を組み合わせて食べることで、ビタミンやミネラルも豊富に摂ることができるようになります。

参考：厚生労働省 健康づくりサポートネット



加古川市の健康に関する情報をお届け！

あなたも身近な誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

特別な資格ではなく、寄り添う気持ちがあればどなたでもゲートキーパーになることができます。

気づき

家族や仲間の変化に
気づく

声かけ

勇気を出して
声をかけてみる

傾聴

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談
するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

あなたの寄り添いで救われる人がいます

相談を受ける中で、自分自身のところが沈んだり、悩んでしまうことがあった際はご相談ください。

最近元気がないけど
どうしたんだろう…

何かできることは
ないかな



相談窓口一覧

インターネットで相談窓口を検索できます。
「加古川市 ころの健康」で検索または
二次元コードを読み取ってください。

