



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。

こども園・保育園メニュー

魚の唐揚げトマトあん

魚は唐揚げにすることで、
サクッと歯ごたえの良い食感に。
甘味のあるトマトあんで
子どもが食べやすく仕上げました。

- 1 白身魚は塩をふりかけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 玉ねぎとにんじんは粗みじんに切り、フライパンにサラダ油を熱して炒める。
- 3 2にAとグリーンピースを加えて加熱する。
- 4 1を盛り付け、3をかける。

材料（幼児2人分）

白身魚	2切れ
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜
玉ねぎ	1/4個
にんじん	20g
サラダ油	小さじ1/2
グリーンピース	10g(大さじ1)

A	
カットトマト缶	30g
砂糖	小さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1/3
トマトケチャップ	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お伝えします！



夏こそたんぱく質を摂ろう！

続く暑さで食が細くなっていませんか？食欲不振からさっぱりしたもの、冷たいものに食事が偏っていると、特にたんぱく質不足を引き起こしやすくなります。たんぱく質不足は体力や筋力、免疫力の低下を招きます。

暑い夏こそたんぱく質を意識的に摂り、3食しっかり食べることが大切。肉・魚・卵・豆腐など、たんぱく質を毎食補給して、夏バテを防ぎましょう。

アレンジでたんぱく質UP！

夏に食べることが多いそうめんや冷やしうどんを、麺つゆと刻みのりだけで済ませるのは勿体ない！少しのアレンジでたんぱく質も野菜も摂れて、栄養バランスが整うコツをご紹介します！

サラダ麺

レタス、青じそにプラスして
ツナ、豚しゃぶ肉、サラダチキン、
温泉卵などを乗せるだけ！
胡麻ドレッシングで味付け♪



ネバネバ麺

納豆・絹ごし豆腐と、みょうが
青ねぎを刻んでたっぷり乗せる。
オクラやわかめをプラス
するのも Good！



生姜やワサビ、ラー油等で味に
変化をつけると食欲UP！

食欲と筋力UPのためには運動も大切です。涼しいショッピングセンターでのウォーキングや、エアコンの効いた室内でラジオ体操やスクワットを取り入れてみましょう。水分補給もお忘れなく。

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

8月

21日(金)ニッケパークタウン



28日(金)アリオ加古川

9月

7日(月)コープ神吉店

15日(火)イオン加古川店



18日(金)ニッケパークタウン



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)