

ヘルスマイトコーナー (食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
峰保健福祉センター
TEL0920-88-0001

～子どものためのよい食習慣の普及活動～

峰支部では食生活改善普及月間(10月)にともない、峰支所管内の小中学校3校で各学校のテーマにもとづき活動を行いました。

各校のテーマ

西小学校「体によいおやつづくり」



西部中学校「簡単にできる手作りおやつ」



東部中学校「郷土料理の伝承～せんだんご料理～」



「ろくべえせぎ」でろくべえを作ってます。



「せんちまき」の丸め方を習っています。



ろくべえの完成!!

小中学生とヘルスマイトが、和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。調理終了後、参加者のアンケートから色々なご意見ご要望をいただきました。今後も地域の皆さんの声を聞きながら活動を続けていきたいと思ひます。

料理紹介

(地場産品を使って作ってみませんか?!)
対馬しいたけ料理コンクールの入選作品を紹介します。

豆腐入りしいたけシューマイ

優良賞



峰町いなほ会(峰町)

しいたけ.....	12個
豚ひき肉.....	150g
豆腐.....	1/2丁
タマネギ.....	1/4個
卵.....	1/2個
片栗粉.....	適量
塩・こしょう.....	適量

材料
(4人分)

ワンポイント

椎茸の肉厚のプリプリ感とひき肉と豆腐のまるやかな歯ごたえがたまりません。

●作り方

- ① タマネギはみじん切り、豆腐は熱湯をくぐらせて水気を切っておく。
- ② ポールにひき肉を入れ、塩・こしょうをし、卵とを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ しいたけの傘の内側に片栗粉を薄くはたき、を均等に詰める。
- ④ 蒸し器で15分蒸す。
(電子レンジで10分でも良い)
- ⑤ 熱いうちからし醤油がポン酢で食べる。