

こんにちは！
食生活改善推進員
(食改さん) です

減塩・野菜たっぷりの
献立を心がけています。
みんなと一緒に楽しく料理の勉強をしたい
会員さんも募集中です！

私たち「食生活改善推進員」は、食を通じた健康づくりの案内役を担う、全国組織のボランティア団体です。家族、お隣さん、お向かいさんと働きかけ、仲間とのふれ合いを通じて、地域ぐるみの良い食習慣づくり、健康づくり活動を広めます。

愛称は「食改(しょっかい)さん」や「ヘルスメイト」。新富町では、食育教室や料理教室での指導や、レシピの考案をしています。

今後、広報しんとみ内で「今月のレシピ」を紹介합니다。旬のものを取り入れていますので、ぜひ作ってみてくださいね！

詳しくは、いきいき健康課(☎33-6059)まで。



左：佐藤美恵子さん、右：中竹洋子さん



今月の
レシピ

5分で追加の一品！

ズッキーニの柚子こしょう和え

材料(4人分)

- ・ズッキーニ 1本(250g)
- ・塩 小さじ1/2(塩もみ用)
- ・ミニトマト 4コ
- ・柚子こしょう 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1

カブや新タマネギでもおいしい！
お好きな野菜でどうぞ♪

作り方

- ①ズッキーニは半分に切って薄くスライスする。
- ②①を塩もみし、しんなりしたら水で軽く洗い、ギュッと絞る。
- ③柚子こしょうとマヨネーズをよく混ぜ合わせ、ズッキーニを和える。
- ④4等分にしたミニトマトを混ぜて、できあがり！

