



木々の葉も見事に色づく季節となりました。

豊田地域医療センターの管理栄養士は、地域の活動にも積極的に参加しています。

今月は10月13日(日)に梅坪台交流館にて開催されました、

『うめつぼだい健康料理コンテスト』に参加した模様をご紹介します♪



うめつぼだい健康料理コンテスト

とは？

梅坪台地域では、「規則正しい食事」や「食べ過ぎない」を意識している人の割合が豊田市平均より低く、「生活習慣の改善の意思なし」の人もかなり多い傾向があります。

そこで、カラダに良い食事を取ることを意識してもらうため、健康に良い料理のレシピを募集する「うめつぼだい健康料理コンテスト」が豊田市主催で開催されました。

コンテストのテーマは

「**家族の健康のためにつくってあげたい料理**」

栄養科を代表して中島栄養士が
小学1年生の息子さんと
一緒に参加しました！



ふたりで相談して決めたメニューは

「**れんこんバーグとなしのポテトサラダ**」

子供の大好きなハンバーグと秋の食材、
れんこんとなしのコラボレーション



ハンバーグこねるぞー！



いい感じ！



食物繊維とビタミンCを豊富に含む

れんこんとじゃがいもを使い、
ニキビと便秘に悩む子どもたちに
ぴったりのレシピを考案しました♪



美味しそうにできました♪



♡ 完成 ♡



グランプリ & やまのぶ賞
を受賞しました♪

↳ 栄養科職員と一緒に記念写真を

コンテストを終えて…

他の参加者や審査員のみなさまがいる中でのコンテストは緊張感がありつつも、終始アットホームな雰囲気で行われました。

このような機会があると自分自身の健康や食生活について振り返るきっかけになるのでとても良いですね♪

これからも地域の行事に参加し、市民のみなさまとふれ合う機会を増やしていきたいです！

コンテストのレシピは裏面をチェック



れんこんバーグとなしのポテトサラダ



作り方

材料(2人前)

れんこんバーグ

- | | | |
|-------|---|-------|
| ・れんこん | ・ | 小1節 |
| ・たまねぎ | ・ | 大1/4個 |
| ・豚ひき肉 | ・ | 200g |
| ・たまご | ★ | 1/2個 |
| ・パン粉 | ・ | 大さじ2 |
| ・塩・胡椒 | ・ | 少々 |
| ・酒 | ・ | 小さじ4 |
| ・みりん | ◆ | 小さじ4 |
| ・醤油 | ・ | 小さじ4 |
| ・砂糖 | ・ | 小さじ2 |

れんこんバーグ

- (1) れんこんの皮をむき、輪切りにし、水につける
- (2) 残ったれんこんとたまねぎはみじん切りにする
- (3) (2)をサラダ油(分量外)で炒める
- (4) ★と(2)を混ぜる
- (5) (1)の水をきり、丸めた(4)に押し付けて形を整える
- (6) 油(分量外)をひいてフライパンで両面焼き、ふたをして火を通す
- (7) ◆を入れて煮詰める

なしのポテトサラダ

- (1) ジャガイモの皮をむきレンジで加熱する
- (2) 火が通ったらマッシャーでつぶす
- (3) (2)に♥を入れる
- (4) いちょう切りにしたなしを混ぜる

なしのポテトサラダ

- | | | |
|--------|---|--------|
| ・じゃがいも | ・ | 中1個 |
| ・なし | ・ | 1/8個 |
| ・マヨネーズ | ・ | 大さじ1/2 |
| ・酢 | ♥ | 大さじ1/2 |
| ・塩 | ・ | 少々 |
- (付け合わせ)
- | | | |
|--------|---|----|
| ・きゅうり | ・ | 適量 |
| ・ミニトマト | ・ | 適量 |

Point!

老若男女問わず食べやすい
味付けになっています♪
ぜひ作ってみてくださいね♡

＼栄養科HP／



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます！

＼LINE公式アカウント／



お友達登録を
お願いします♪