

CONTENTS

- 2 親子の食育 野菜と一緒に彩りよく豚肉「3つの栄養、体力アップレシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
市町村合併をみんなで考えよう
- 8 特集2
女性に対する暴力をなくす運動
- 10 特集3
みんなで健康な生活を始めよう
- 12 沖縄の季節の光りと色と～感じたことを描くこと～
「僕だけの夕焼け」
- 14 頑張っている人の現場訪問
BOULANGERIE PATISSERIE Zazou
仲村 真吾さん
- 16 県の動き
与那国町知事視察広聴
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わたししまの情熱キーパーソン
「座間味村」「北谷町」

よクライマックス。賢琉くんとお父さんがタッグを組み、カップに小松菜・トマト・豚肉を重ねるように並べていきます。最後にチーズをかけてオープントースターへ。豚肉のピタウム、トマトのカロテン、三つの栄養がスクラムを組んだ元気のニューの完成です。「チーズがとろけておいし

ておいし

「将来はバスケットボール選手になりたい」という、スポーツ好きな仲本賢琉(すぐる)くん(小三)。クラブではコーチも務めるというお父さんがサポートに入り、初めての料理に挑戦です。手始め

バスケットボール少年 初めての料理に挑戦!



仲本さん親子
(宜野湾市)

チェック! 豚肉と野菜のパワー重ね焼き146kcal!

【材料】

豚ロース薄切り30g、小松菜1/8束、トマト小1/4個、ピザ用チーズ大さじ1、油適量、塩・こしょう適量、小麦粉適量

【作り方】

- ① トマトはヘタを取り、縦半分にして約1cm幅のちよう切りにする。
- ② 小松菜は洗って、軽くボイルし水気を絞った後、長さ3cmに切り、油適量をまぶし、塩・こしょうをふる。
- ③ フライパンに油を熱し、トマトをさっと焼いて塩・こしょうをふる。
- ④ 豚肉にも塩・こしょうをふり、小麦粉をつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の豚肉を入れ両面に焼き色が付いたら、弱火にして中まで火を通し、取り出す。
- ⑥ 耐熱の器に小松菜、トマト、豚肉を重ねるようにして並べ、ピザ用チーズをかける。
- ⑦ オープントースターで5～6分、チーズに焼き色が付くまで焼く。

- スパイシーポテト 80kcal
- きのことアスパラガスのバターソテー 41kcal
- 卵そぼろごはん 299kcal

総カロリー 566kcal

先生ひとくちアドバイス

- 運動のための体力作りや風邪に負けない体作りのために、タンパク質・ビタミン・カルシウムを組み合わせています。彩りもよく食が進みます。



おいしくいただきま〜す!

食材 + ふれあい = 食育

親子の食育

県産食材を使ったお弁当

11月: 野菜と一緒に彩りよく 豚肉

今月のテーマ VOL. 7 3つの栄養 体力アップレシピ

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」について

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」は、県の施策や情報をわかりやすく県民のみなさまにお伝えする冊子です。公共機関や学校、銀行、病院など多くの方が利用する施設でご覧になることができるほか、沖縄ファミリーマートの店舗で無料配布しています。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページでご覧になれます。

沖縄県知事公室広報課 TEL.098-866-2020
http://www.pref.okinawa.jp/churahome/



調理指導
伊是名 カエ
管理栄養士・健康運動指導士

◆プロフィール

学校、病院、企業の栄養士を経て1991年にヘルスプランニング カエ、2002年にVIVACE CAFEを設立。健康と美容に関するプロの知識をベースに県内複数の病院にて栄養指導や料理教室、運動指導などを行っている。

「初めは緊張したけれど楽しかった。おいしいので二つも食べました。」

「トマトと豚肉が合うね」「小松菜がみずみずしい」と家族も大絶賛。さて賢琉くんの感想は?」

豚肉をいためたら、料理もいよいよ

大満足のおいしさ
思わず「おかわり!」

にゆでた小松菜を切り分けませんが、「包丁は『押して、引く』ように」という先生のアドバイスを受けて上手にクリア。豚肉の下ごしらえも、まっ片方の手のひらに小麦粉を付け、その上に肉を広げて置き、さらに片方の手に小麦粉をつけて肉をはさむようにするという、本格的な手法に挑戦しました。「最小限の小麦粉で油の吸収を抑え、カロリーもダウン」と先生。ぜひ覚えておきたい手順です。

ポイント1 小松菜は重ねて切る。支える方の手は軽く丸めて「猫の手」にすると安全。

ポイント2 トマトは菜箸とフライ返しを使い、型くずれしないようにサツといためる。

ポイント3 豚肉は余分な小麦粉をつけないよう、手の平を使う。ヘルシーに仕上げるコツ。

ポイント4 耐熱用のカップなどに小松菜・トマト・豚肉をすき間なく並べ、チーズをかける。

