

主催事業紹介「小林カレッジ」

第7回 12月7日(土) 野菜たっぷり健康食を学ぶ 参加者18名

本日のメニューは、雑穀ごはん・さば缶 de トマトカレー・小松菜としらすの和え物です。雑穀ごはんは、米をといで雑穀米を加え炊いていきます。さば缶 de トマトカレーは、玉ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りに



し、しょうが、にんにくから炒め、香りが出たら玉ねぎを加え良く炒めます。次にさば缶を汁ごと加え、ほぐしながら炒め、トマト缶、砂糖、酒、味噌、カレー粉、醤油等も加え煮

ていきますが、この時のポイントは、さば缶は種類によって味が違うので、味見をしながら味付けを調整することです。小松菜としらすの和え物は、小松菜を色よくゆで3センチ幅に切り、しらす干し、かつお節、ポン酢、いりごまを入れさっと混ぜます。

これで野菜たっぷり簡単にできる健康食の出来上がりです。

1日に摂りたい野菜量は70g×5皿=350gとなっていますが、本日のメニューで、約320g以上の野菜がとれるということです。簡単で短時間ででき、かつおいしい野菜料理に受講生の皆さんは改めて感心していました。

