

野菜ファーストプロジェクト



かわばたくん

私は輪之内町に生息する絶滅危惧種の淡水魚「カワバタモロコ」をモチーフにしたキャラクターです。

輪之内町は、町の面積の約半分を田畑が占め、川に挟まれた地形を活かし、豊かな土壌で昔から米どころとして栄えてきました。かつて江戸幕府の台所を支えた、穀倉地帯から生まれる特産品として、『徳川将軍家御膳米』というブランド米があります。こだわりの栽培方法で作られたお米です。ぜひ、味わってみてください！

私たちは「輪之内町食生活推進協議会」です。

軽トラ朝市では、地元でとれた野菜を販売しています。そこで、ぎふ観光おもてなし隊Gメンと一緒に野菜の摂取について普及啓発に取り組みました。来場した方々に1日の野菜摂取目標量350gを、実際に野菜を用いて見ていただきました。



野菜を食べよう!

なすのチーズ焼き



作り方

- ①なすはヘタを切り落として薄くスライスし、水にさらす。
- ②ミニトマトは縦半分に分ける。
- ③①のなすの水気をふきとり、耐熱容器に並べる。その上にコーン、チーズ、かつお節をのせ、しょうゆをかける。最後にミニトマトを飾り、青のりをふりかける。
- ④ラップをかけ、電子レンジ500Wで5分ほど加熱をする。

おすすめポイント

電子レンジを使って手軽にできます。
なすとチーズの相性がよく、なすが苦手な方にもおすすめです。

材料(2人分)

- ・なす 100g(中1本)
- ・ミニトマト 20g(2個)
- ・スイートコーン 20g
- ・チーズ(ピザ用) 20g
- ・かつお節 2g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・青のり 少々

調理時間 20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	63	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	2.9	g
炭水化物	5.5	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g

作成：輪之内町食生活改善協議会