

野菜ファーストプロジェクト



神戸町はバラと小松菜の生産が盛んな町です。観光地の一つである「ばら公園いこいの広場」には、バラが約300品種、約3,300株植栽してあります。テーマごとの花壇があり、それぞれの香りや花の形を楽しめますよ！！



神戸町マスコットキャラクター「ばら菜」

こんにちは！

“神戸町食生活改善協議会”です。ぎふ観光おもてなし隊Gメンと一緒に、町内のスーパーの店頭にて普及啓発活動を実施しました。生の野菜を利用した「野菜計量コーナー」も設け、目標量である350gの計量を体験していただきました。『こんなにあるのね！』という声が多く、具体的な目標量を知っていただけるいい機会になりました。



野菜を食べよう！

中華風スタミナ炒め



作り方

- ①なすは一口大の乱切り、にんにくは薄切り、たまねぎは1cm幅のくし切り、かぼちゃは1cm厚さのいちよう切り、トマトは一口大に切る。豚肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。豚肉、たまねぎ、なす、かぼちゃの順に入れて炒め、酒を入れて蒸し焼きにする。
- ③かぼちゃに火が通ったら、Aとトマトを加えて軽く混ぜ、小口切りにしたねぎを散らす。

おすすめポイント

食欲そそるスタミナ炒めは、ご飯によく合います。野菜をたっぷり入れた、食べ応えある一品です。

材料(4人分)

・なす	120g	・ケチャップ	大さじ2
・にんにく	20g	・オイスターソース	大さじ2
・たまねぎ	100g	・細ねぎ	40g
・かぼちゃ	100g		
・トマト	160g		
・豚肉	200g		
・ごま油	大さじ1		
・酒	大さじ2		

主菜 4

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	215	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	12.8	g
炭水化物	13.4	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	135	g

作成：神戸町食生活改善協議会

