

島のくらしをおすすめ
夏コース

○健康茶と郷土料理づくり

日時

6月5日(木)

午前10時～午後2時

場所

しまとびあスカイセンター

(小松)

体験料 1500円

受入人数 10人

募集締め切り 5月26日(月)

※昼食あり

○いぎす豆腐と伊保田の田舎料理づくり

日時

6月12日(木)

午前9時30分～午後2時

場所

油田農村環境改善センター

(油田)

体験料 1500円

受入人数 5～10人

募集締め切り 6月2日(月)

※昼食あり

○豆腐とおから料理づくり

日時

6月13日(金)

午前9時～午後1時

場所

工房ふきのとう(志佐)

体験料 1500円

・受入人数 5～6人
・募集締め切り 6月3日(火)
※昼食あり

○しそジュースづくり

日時

6月22日(日)

午後1時～午後4時

場所

農産物加工センター(東安下庄)

体験料 1200円

受入人数 10人

募集締め切り 6月12日(木)

○かしわ餅とさくら餅づくり

日時

6月27日(金)

午後1時～午後3時

場所 工房ふきのとう

体験料 1200円

受入人数 5～6人

募集締め切り 6月17日(火)

※各コースとも申し込み多数の場合は抽選となります。
また、少数の場合は開催できないこともありますので、ご了承ください。

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット

ワーク事務局(農林課内)

☎0820(79)1002

健康増進計画(後期計画)を推進しています!
～ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

ちょび塩 春レシピ

にらと桜えびの卵とじ



| 材料 | 2人分 |
|------|--------|
| にら | 60g |
| 桜えび | 10g |
| しめじ | 1/2パック |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| だし汁 | 50ml |
| 卵 | 2個 |

〈作り方〉

1. にらは2cm長さに切り、しめじは石づきを除いてほぐしておく。
2. フライパンにAを沸かし、①のにらとしめじ、桜えびを加えてひと煮立ちさせる。
3. 溶き卵をまわしかけて、とじる。

エネルギー 109kcal たんぱく質 8.8g 脂質 5.6g 食物繊維 1.8g
食塩相当量 0.7g

ピクロス大島店、中央フード大島店、丸久大島小松店、山口県漁業協同組合、JA山口大島各店舗と商工会、町内医療機関、子育て支援センターにご協力いただき、ちょび塩レシピを置いています。ご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課健康づくり班 ☎0820(77)5504

今回は、「食材のうま味や風味を活かしたちょび塩レシピ」にらと桜えびの卵とじ」を紹介いたします。塩味を減らしてもおいしく感じられる工夫として、うま味や風味のある食材を使ってみましょう。今回はにらと桜えびを使っていますが、その他にも干しいたけやしょうが、大葉なども風味が良く、減塩に役立ちます。ぜひ使ってみましょう。
また、にらに豊富に含まれるカリウムや桜えびに豊富に含まれるカルシウムなどの栄養素には摂り過ぎた食塩の排出を促すはたらきがあります。食塩の量を減らすとともに、排出を促す栄養素と一緒に摂取することで、高血圧を予防しましょう。