

けんぞうキッチン 1

地産地消、日南町
産トマトを使用した
簡単メニュー

《日南町》編



鳥取県国民健康保険団体連合会
マスコットキャラクター「けんぞうくん」

今回から新たに始まる「けんぞうキッチン」のコーナー。連合会のマスコット「けんぞうくん」が各市町村の栄養士さんと共にとておきのレシピを紹介します。

どれも手軽に作れる上に、味は栄養士さんの保証付きの料理ばかり。毎日の健康においしい食事はかかせません。レシピをご紹介頂く素敵な栄養士さんも紹介しておりますので、ぜひご一読下さい。

記念すべき第一回を飾るのは、日南町の山田 恵 栄養士さんです。

トマトと丂。少し意外な気もする組み合わせですが、トマトのさっぱり感が実はご飯との相性ピッタリ♪ということに気付かせてくれる絶品メニューをご紹介頂きます。

【わが町の栄養士さん】



- ・所 属：日南町健康福祉センター
ほほえみの里（福祉保健課）
- ・名前・職名：山田 恵・管理栄養士
- ・好きな食べ物：ごはん（白米）
- ・趣味 味：簡単お菓子作り
- ・事業紹介：（新生児訪問）

町内で赤ちゃんが生まれると、保健師と栄養士が自宅に訪問しています。お母さんの産後の食事や、これから始まる離乳食の話などをすることで、食事について改めて考えてもらうきっかけにしてもらいたいと思っています。

・紹介するレシピのPR：

今回の丂は、簡単に作れる上に一杯で1日に摂りたい野菜量350gの約半分が摂れます。働いていたり、子育て中、介護中など、忙しくて毎日の料理にはそんなに時間をかけられないけど栄養はしっかり摂りたいという方にオススメのレシピです。

とろ~い卵とトマトの丼

日南町のトマトは冷涼な気候と清澄な水に育まれた畑が生んだ芸術品！

真っ赤なその姿はまるで太陽のパワーをそのまま閉じ込めた宝石のよう。一口かじると、まるでフルーツのような甘味が口全体に広がり、やみつきになる美味しさです。

そんなトマトと、とろ~り卵の相性が抜群な野菜たっぷりのさっぱりした丼を紹介します。



栄養価（1人分）

エネルギー	554kcal	塩 分	3.1g
たん白質	21.0g	カルシウム	175 mg
脂 質	12.0g		

材料（2人分）

☆鶏挽肉	60 g	☆卵	2個
☆トマト	中2個	☆しょうゆ	大さじ2
☆玉ねぎ	小1個	☆ 酒	大さじ1
☆しいたけ	2枚	☆みりん	大さじ1
☆小松菜	1/4束	☆ 塩	少々
☆ニラ	1/2束	☆サラダ油	少々
☆三つ葉	少々	☆ごま油(好みで)	少々

<調理方法>

- ① トマトは湯むきし、大きめの角切り
- ② 玉ねぎは薄切り。しいたけは細切り、小松菜、にらは3cmのざく切り。
- ③ 鍋に油をひき、鶏挽肉を入れて炒め、色が変われば玉ねぎを炒める。しんなりしたら、しいたけなど、火の通りにくい順に入れて炒め合わせ、①のトマトを加えてさっと混ぜ合わせる。
- ④ ③にしょうゆ・みりん・酒を入れ。ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④にとき卵を入れ、半熟状になったら火を止める。
- ⑥ 好みでごま油を回し入れ、どんぶりに入れたご飯をかける。
- ⑦ ⑥にざく切りの三つ葉を散らす。



けんぞうPoint

- ・鶏挽肉を炒める際は、こげないように火加減に注意しましょう。
- ・お好みで七味唐辛子をかけて食べても美味しいゾウ。

[一口メモ]



リコピンとは、トマトの赤色の色素のことで、抗酸化作用はベータカロチンの2倍の働きがあると言われています。抗酸化作用とは、ガンや動脈硬化など、様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を消去する働きのことと言います。