

減塩レシピ

～鹿児島市食生活改善推進員協議会作成「食改さんのお手軽健康レシピ集」より～

※レシピ集は各保健センター等で配布しています（数に限りがあります）

◀小松菜となめ茸のおろし和え▶（食塩相当量 0.3g）

【2人分】

小松菜	100g
だいこん	60g
なめ茸（びん詰）	大さじ1

【作り方】

- ①小松菜はさっと茹で水にとり、水気を切って、3cm位の長さに切る。
だいこんは皮をむいてすりおろし、ざるにおいて水気を切る。
- ②①の小松菜、だいこんおろし、なめ茸を和える。



1人分の野菜は1皿70g以上、食塩相当量は1g未満です。とっても簡単に作れますので、ぜひお試しください。

あと一品ほしいときの簡単料理にどうぞ！ちりめんや海苔を加えてもおいしいです。和える野菜はお好みで！

食育に関連するイベント情報・お知らせ

イベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

日時	場所	イベント名	内容	事前申込	料金	主催・問い合わせ先
7月下旬	都市農業センター	親子でつくる夏の郷土料理教室	伝統野菜を使った郷土料理教室	必要	1人 800円程度	鹿児島市生活研究グループ連絡協議会 (鹿児島市生産流通課内) TEL: 099-216-1338
7～8月頃	各保健センター	親子でつくる郷土料理教室	親子で楽しく料理を作りながら、郷土料理を学べます	必要	1人 600円程度	鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会 (事務局: 鹿児島市保健予防課内) TEL: 099-803-6927
8～10月	川路ぶどう園 ①第1農園 (犬迫町 8936) ②第2農園 (小野町 4791)	ぶどう狩り	葡萄(巨峰系(種有・種無)、シャインマスカット、ロザリオビアンコ、その他品種の収穫体験	不要	130～150円(100g当たり) ※収穫分を購入	TEL: 099-238-0130 Eメール: aa@kawazi.com HP: kawazi.com

鹿児島市農産物等流通促進協議会



●申込・問い合わせ先 鹿児島市生産流通課内 鹿児島市農産物等流通促進協議会 (〒892-8677 山下町11番1号)
TEL: 099-216-1338 ※詳細については市民のひろばでご案内する予定です

日時	イベント名	内容	料金	事前申込
5月下旬 山形屋正面玄関横・イベント広場	市内産農産物 旬のキャンペーン 市内産の新鮮な農産物の紹介、旬の味を提供する試食宣伝・販売等	市内産の新鮮な農産物の紹介、旬の味を提供する試食宣伝・販売等	—	不要
5月下旬 喜入地域	食の産地交流会	産地見学と生産者との意見交換、旬の農産物のPR・料理方法の紹介	1人 1,000円程度	必要
7月下旬 吉野地域	食の産地交流会	産地見学と生産者との意見交換、旬の農産物のPR・料理方法の紹介	1人 1,000円程度	必要
8月中旬 山形屋正面玄関横・イベント広場	市内産農産物 旬のキャンペーン 市内産の新鮮な農産物の紹介、旬の味を提供する試食宣伝・販売等	市内産の新鮮な農産物の紹介、旬の味を提供する試食宣伝・販売等	—	不要