



食丸くん指南書



市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

忍者食丸くんが、みんなが楽しく元気に暮らせるための「食」や「運動」を紹介します。

ギョーザ 餃子キッシュ

材料(小8個分)

- ▽豚ひき肉 70グラム
- ▽ニラ 4本
- ▽キャベツ(大きめの葉) 1・2枚
- ▽スライス干しシイタケ 6・7枚
- ▽おろしショウガ(チューブ入りも可) 小さじ1弱
- ▽牛乳 100ミリリットル
- ▽卵 1個
- ▽鶏がらスープの素 小さじ1
- ▽しょうゆ 小さじ2分の1
- ▽ギョーザの皮(直径10センチメートル程度) 8枚

作り方

- 1 ニラとキャベツを細かく刻む。干しシイタケは手で細かくちぎる。
 - 2 中火で熱したフライパンに、豚ひき肉とおろしショウガを入れて、切るように炒める。
 - 3 豚ひき肉に半分ほど火が通ったら、1を入れ、さらに炒める。豚ひき肉の全体に火が通り、キャベツがしんなりしたら火を止める。
 - 4 ボールに牛乳・卵・鶏がらスープの素・しょうゆを入れ、よく混ぜておく。
 - 5 ギョーザの皮より一回り小さい型(タルト型やマフィンカップ)にギョーザの皮を敷き、3を入れる。
 - 6 5の上から4を流し入れ、180度に予熱したオーブンで焼き目が付くまで20分程度焼く。
- ※トースターで焼く場合、アルミホイルをかぶせて5分程度焼いた後、アルミホイルを外して焼き目が付くまで3〜5分程度焼く。

メニューを考えた
宇都宮大学の
みなさん



(後列) 大類美奈子さん、小澤菜穂美さん
(前列) 小池侑希さん、鈴木真季さん

簡単に作れて手軽に宇都宮の美味しい野菜も 摂れるメニューです (小池侑希さん)

市の特産品のギョーザをコンセプトに、ギョーザの皮を使い、ニラやキャベツなど、地場産の食材を使った地産地消メニューです。
作るのに手間のかかる生地をギョーザの皮にすることで、誰にでも簡単に作ることができます。また、ニラやショウガの風味、豚肉と干しシイタケのうま味を生かすことで、塩分を控えめにすることができます。
おやつやおつまみにぴったりのメニューなので、ぜひ作ってみてください。

元気で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

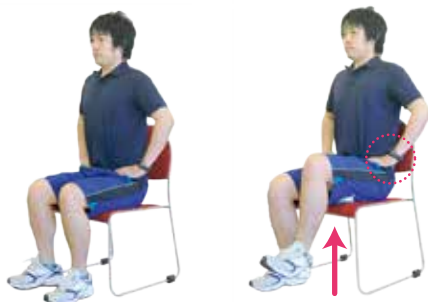
ながら運動で筋力アップ その2

効果 基礎代謝の向上、筋力増強、
姿勢の改善

太もも前側・下腹

1 椅子に深く座り両手を腰に置いて、背筋を伸ばし正面を見る。

2 ももの付け根を意識して、片足を床と垂直に5〜10センチメートル程度上げる。



3 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと元に戻す。

2つの運動を左右5回1セットとして、2・3セットずつ行いましょう。
呼吸を止めないように、動かしている筋肉を意識してみてください。
テレビを見ながら、歯磨きをしながらなど、手軽にできるのがポイントです。

太もも前側・膝

1 椅子に深く座り、両手を腰に置いて、背筋を伸ばし正面を見る。



2 片足を前に水平に伸ばしていく。この時、足首は垂直に。

3 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと元に戻す。

市保健センター
健康運動指導士
須藤 進也さん

▽市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)では、保健師・管理栄養士・健康運動指導士が相談や各種教室を通して皆さんの健康づくりをサポートしています。教室・講座などについて詳しくは、11ページへ。



◎「食丸くん指南書」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◎映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、8月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ようこそ宇都宮