



食丸くん指南書

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。



市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

ロースト夏野菜たっぷりチキンカレー

材料(4人分)

- ▽鶏手羽元 8本 (大きめのものは4本でも可)
- ▽おろししょうが 適量 ▽おろしにんにく 適量
- A** { マカレーパウダー 大さじ1 ▽ヨーグルト 大さじ3 ▽塩こうじ 大さじ2
- B** { マトマト 4個 ▽ジャガイモ 中4個 ▽カボチャ 4分の1個 ▽パプリカ 2分の1個 ▽えんどう豆 12本 ▽その他旬の夏野菜 適量
- C** { マタマネギ 2個 ▽野菜ジュース 1本 (900ミリリットル) ▽ホールトマトが完熟トマト 1缶 ▽市販のカレールー(4人前)

作り方

- 1 鶏手羽元に**A**をもみ込み、冷蔵庫に入れ一晩寝かせる。
- 2 **B**の野菜を食べやすい大きさに切っておく。ジャガイモは下ゆでしておく。
- 3 フライパンかオーブンで、**1**と**2**を好きな固さにローストする。
- 4 **C**のタマネギをくし切りにして、フライパンであめ色になるまで炒め、野菜ジュース・ホールトマト・カレールーを入れて加熱する。
- 5 **4**に**3**の鶏手羽元を入れ、軽く煮立たせたら、ごはんと一緒に皿に盛る。
- 6 **3**の旬の夏野菜を盛り付ければ出来上がり。

レシピを考えた
ジュニア野菜ソムリエの
清嶋 和仁さん



旬の地元の野菜がたっぷり入っています

「ロースト夏野菜たっぷりチキンカレー」は、地元の旬の野菜をたくさん取っていただきたいと思いついたメニューです。カレーは、組み合わせが自由で、家庭でも作ってみようかなと思ってもらえるメニューだと思います。

ジュニア野菜ソムリエとして、食育の活動も行っていますが、旬のものは栄養が豊富で、味もよく、値段もお求めやすいなど、メリットがたくさんあります。

また、このメニューは、水の代わりに野菜ジュースで煮込むのがポイントです。夏野菜と合わせて野菜をたっぷり取ることができます。

夏は暑さで食欲が減退しがちですが、みずみずしい夏野菜で暑い夏を乗り切りましょう。

元気で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

簡単・らくらくストレッチ

胸のストレッチ

1 指を組んだ状態で指の腹の部分で、鎖骨の下から脇腹部分を軽くたたく。



2 たたいた部分を伸ばすように、横に伸ばす(左右)。



これから始まるプールシーズンにお勧めのストレッチです。

胸のストレッチは、呼吸が楽になり、腕が回しやすくなります。お尻のストレッチは、水中歩行やバタ足が楽になります。また、足がつりやすい人は、つりにくくなります。

しっかり準備体操をして、プールを楽しみましょう。

お尻のストレッチ

1 足を掛けて、内ももとふくらはぎを軽くたたく。



2 両手を前に伸ばして、息を吐きながら上体をゆっくり前に倒す。



ドリームプールかわちの
水泳教室講師
福田 比砂子さん



◎「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(無料)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、7月上旬から、AR(拡張現実)で動画がご覧いただけます。詳しくは、3ページをご覧ください。

ようこそ宇都宮 愉快 動画館