



私たちの健康は  
私たちの手で



食を通じた健康づくりのボランティア

# 姫路いづみ会

## 健康づくり運動



## いろいろな料理教室



味噌汁の塩分濃度は  
どれくらいだろう



## 食育の普及啓発



## 野菜いっぱいキーマカレー

4人分

合い挽き肉	200 g	カレールー	40 g
たまねぎ	150 g	サラダ油	小さじ2
ピーマン	2個	トマトケチャップ	大さじ1/2
なす	1本	中濃ソース	小さじ2
かぼちゃ	(正味) 100 g	水	200ml

① たまねぎ・ピーマンはみじん切り。  
なすは厚さ1cmのいちょう切りにして水にさらす。  
かぼちゃは500Wの電子レンジで3分加熱して1.5cm角に切る。

② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、ピーマン・合い挽き肉をよく炒める。

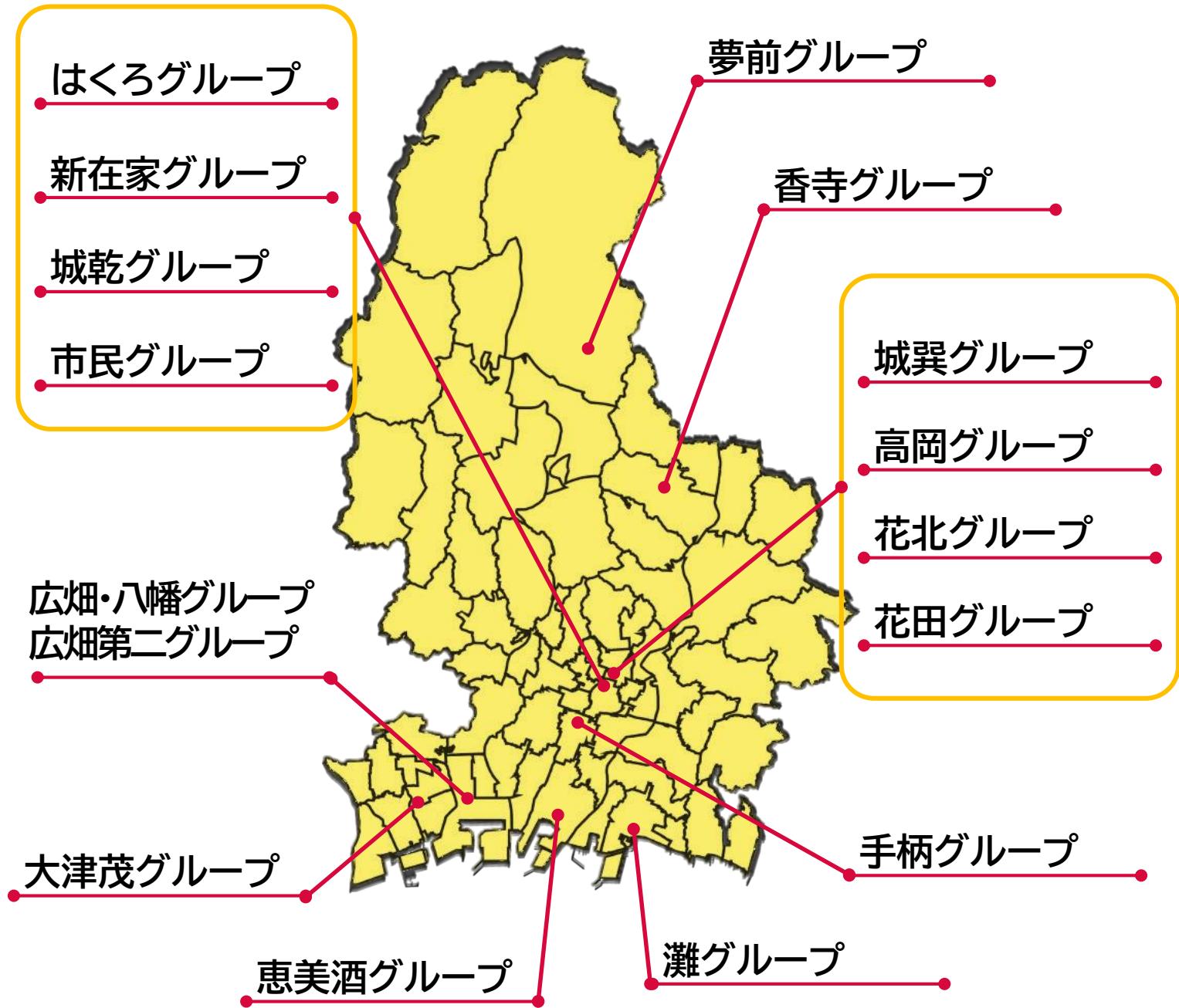
③ 肉の色が変わったらなすを加えて炒め、油が全体に馴染んだら、水・トマトケチャップ・中濃ソースを加えて中火で煮込む。

④ 具材に火が通ったら、火を止めてカレールーを入れる。最後にかぼちゃを加えて水分がほぼなくなるまで弱火で煮込む。



# 地域に広がるいづみ会活動

姫路いづみ会(姫路食生活改善推進員協議会)は、料理教室やイベント等を通じて、子どもから高齢者まで幅広い世代に食育活動を実践しているボランティア団体です。いづみ会と一緒に地域の健康づくりに取り組みませんか?



【お問合せ先】**姫路いづみ会事務局**

姫路市保健所 健康課(姫路市坂田町3番地)

電話:079-289-1697 FAX:079-289-0210

メール:hokensho-kenko@city.Himeji.ig.jp

姫路市いづみ会ホームページ

