

健康いちばん



ちびたま

地域の健康ニュース

No. 26

平成 29 年 8 月

『せたがや食育メニュー』人気投票

～～結果発表～～

玉川地域では6月（食育月間）に、「せたがや食育メニュー」の人気投票を実施しました。一番人気は、世田谷区でとれる野菜などを使った『世田谷ピクルス』でした。
ご投票いただいた皆様、ありがとうございました！

【投票数】686名

（大人 573名 子ども 113名）

【実施場所】玉川総合支所庁舎・分庁舎
地域団体 ほか

1位

せたがやピクルス
125票

2位

ロールキャベツ風
トマトソース
109票

3位

白身魚と野菜の
ハーブ焼き
93票

総合

大人

せたがやピクルス

ロールキャベツ風
トマトソース

白身魚と野菜の
ハーブ焼き

子ども

魚の塩こうじ焼き

チンゲンサイと卵
の春雨スープ

雑穀入りピラフ

総合1位の『せたがやピクルス』を紹介します！



世田谷区でとれる野菜やかぶ、キャベツ、たまねぎ、カリフラワーなど季節の野菜を使ってみてはいかがでしょうか。

材料（作りやすい分量）

だいこん	1/4本（250g）	・ 拍子木切り
きゅうり	1本（100g）	・ 拍子木切り
にんじん	1/2本（80g）	・ 拍子木切り
パプリカ（黄）	1/3個（50g）	・ 短冊切り
a 砂糖	大さじ4-1/2	
	大さじ4	
	小さじ1/3	

作り方

1. 野菜は食感を残すようにさっと茹でて、水気を切る。
2. aを合わせ、電子レンジで加熱し、1を漬け込む。

1人分
エネルギー 33 kcal
食塩相当量 0.2 g

●●せたがや食育メニュー●●
『みんなで楽しくおいしく vol.1～5』は、各健康づくり課と保健所で配布しています。
他のメニューも作ってみてください♪
●区のホームページでもレシピを紹介しています。

せたがや食育メニュー

検索

問い合わせ：玉川総合支所健康づくり課

Tel 03-3702-1948

Fax 03-3702-1520（9月19日以降変更予定）