

練馬区健康推進課 Instagram について

1 開設日

令和3年7月1日～

2 投稿頻度

8月より、週1回レシピを投稿

令和3年11月末現在30品レシピ投稿済

3 投稿内容

【調理時間】
約20分

【材料（2人分）】

| | |
|---------------|----------|
| なす | 2本(140g) |
| 生ハム | 4枚 |
| 薄力粉 | 少々 |
| 【ピカタ液】 | |
| 卵 | 2個 |
| 粉チーズ | 20g |
| パセリ | 少々 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| (生ハムの塩分に注意する) | |
| オリーブ油 | 適量 |

【作り方】

- ① 茄子1本を5つにカット。生ハムを1枚4つにカットする。
- ② 茄子を生ハムで巻く。（取れそうな場合はつまようじで刺す）
- ③ ピカタの衣の材料を混ぜておく。
- ④ ②に粉液をまぶせ、ピカタ衣にからませる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れ、焦げ目のつかないようにごく弱火で裏返しながら5分煎焼く。

【レシピのポイント】

火加減が強すぎると生ハムが縮み、卵が焦げやすいので、弱火でゆっくり加熱してください。

#野菜とれとれ1日5とれとれ
#野菜レシピ #ねりまの食育応援店
#健康的な食事 #さうちこはん
#和食系フレンチKomorebi
#練馬産野菜 #ナスレシピ

11/11

いいね！ | satonn888、他
nerimakukenkousuisinka - 練馬なすと生ハムのピカタ仕立て

夏野菜と言ったら茄子！
いつもの茄子料理とはちょっと目線を変えたレシピです。
食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！(夏野菜レシピ集)」掲載レシピです。

1日に必要な野菜は350g！！1日5とれとれ！（1とれとれは70g位の野菜量です）を目指しましょう。
主食（ご飯やパン・麺類）・主菜（肉・魚・卵など）・副菜（野菜類）のそろった食事を1日2回以上食べましょう。

【レシピ提供店舗】
和食系フレンチKomorebi

西北池袋線 上石神井駅
詳しい店舗情報は「ねりまの食育応援店」のURLをご覧ください。

投稿レシピについては、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」掲載レシピ、ねりまの食育応援店より募集したレシピ等を掲載。

4 周知

- ・ 区 HP
- ・ チラシ（下記） 保健相談所等で配布

@練馬区健康推進課

Instagram

始めました！

**食のプロであるねりまの食育応援店が提案するレシピが満載！
健康的な食生活を送るために、ぜひお役立てください！**

#ねりまの食育

#ねりまの食育応援店

#野菜レシピ

#練馬産野菜

#おうちごはん

ぜひ！
フォローをお願いします！

【担当】 健康推進課栄養食育係
電話 03-5984-4679
E-mail kenkousuisin07@city.nerima.tokyo.jp

NERIMAHUKENKOUSUIDINAK

5 次年度に向けて

- ・ 令和4年度はテーマをもって投稿していく(健康推進課で作成)。
- ・ 週1回、月4品の投稿は継続させていく。
- ・ ねりまの食育応援店からは、旬の野菜レシピを随時募集し、投稿していく。