

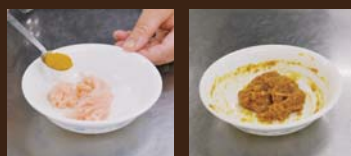


野菜炒めカレー味

◎ 材料（4人分）

鶏ひき肉 ……………	60g	料理酒 ……………	小さじ2
キャベツ ……………	50g	こしょう ……………	少々
シメジ ……………	100g	砂糖 ……………	小さじ2
ニンジン ……………	40g	ごま油 ……………	小さじ4
ピーマン ……………	40g	しょうゆ ……………	小さじ2
コーン ……………	小1缶	酢 ……………	小さじ4
モヤシ ……………	1袋	カレー粉 ……………	小さじ2

◎ 作り方



①鶏ひき肉に料理酒、砂糖、しょうゆ、カレー粉を入れて味をつける。



②モヤシは洗って水を切り、キャベツはざく切り、ニンジンも千切り、ピーマンは細切り、シメジは小房に分けておく。



③フライパンにごま油を熱し、②を加えて炒め、しんなりしてきたらコーンを加え、調味料で味をつける。

モヤシ生産者はいま…

安くて栄養たっぷりのモヤシですが、全国の生産業者はいま、生産費の高騰やスーパーでの安売り合戦などの影響を受け、窮地に陥っているのだそうです。

「もやし生産者協会」（東京）はこのほど、「もやし生産者の窮状にご理解を！」という文書を出しました。2005年に比べ、現在の緑豆価格は3倍、人件費も上昇しているのに、小売価格は10%下落。生産者の廃業が相次いでいます。

5月末の新聞にも、道内の生産者や小売業者の「仕入れ値より安く販売しているところもあり、安売りはもう限界ではないか」との声が紹介されていました。

道民にとってモヤシは、ジンギスカンやラーメンなどご当地グルメの添え物として欠かせない存在。食を考える上で、生産者の動向が気になるところです。

（編集部）

1人前

エネルギー	124 Kcal
食物繊維	3.8 g
塩分	0.5 g



文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



夏におすすめの一品



今月ご紹介するのは、カレー味の野菜炒めです。

野菜炒めといえば、塩、こしょうなどの味付けでと思いませんか？暑い夏にカレー味で食欲アップ間違いなしです。使う野菜は6種類、赤、緑、黄、白とバランスが良く、肉も鶏ひき肉を使いヘルシーで、主菜になる一皿です。

野菜は、アスパラ、ニラ、パプリカ、小松菜、ホウレンソウなどに変えたり、上に目玉焼きをのせてもいいですね！冷蔵庫にある野菜を総動員できますね。

今回は、一年を通して安価で栄養たっぷり主婦の味方、モヤシについて少しお話します。

「萌やし」は、若い芽がぐんぐん伸びていくという意味で、栄養がいっぱい詰まった生きている「芽」のことです。種類は、緑豆、黒豆、大豆があり、最も多いのが緑豆で、やや太めで癖のない味。黒豆は細めで、ほのかな甘味。大豆は、豆がついたまま食べる独特の味と食感があります。見た目は弱い

イメージですが、ビタミンC、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、食物繊維などを含んだ栄養価の高い野菜です。

また、低カロリーなので、ダイエット中にもおすすめです。調理法としては、ビタミンCの損失を防ぎ、歯ざわりを残すためには、「加熱調理を手早く」がコツです。

味にくせがなく、みずみずしくシャキシャキした食感、安くて、栄養価が高く、和洋中などさまざまな料理にも利用されている身近な野菜の優等生「モヤシ」にエールを！