

# 栄町の 野菜でつくる ヘルシー御膳

よーし、ボクもお手伝い。  
邪魔しないようにしなきゃ。



黒大豆「どらまめ」を使用した  
メニューのレシピを紹介します。

## レシピ

### ◎黒豆ごはん

材料 4人分  
米 2合  
酒 小さじ2  
塩 小さじ1  
黒豆 30g

- ① 黒豆は一晩浸水する。
- ② 米をとぎ、炊飯器に黒豆を浸水していた水、酒、塩を入れ、釜の2合の印まで水を入れる。
- ③ ①の黒豆を加え、炊く。

栄町の素材を使って料理をつくってみました。  
黒大豆「どらまめ」や、ブロッコリー、ほうれん草、  
サツマイモにトマトなど、新鮮な食材で  
栄町のヘルシー御膳を召し上がれ。

栄町の地場野菜を使って  
栄養バランスもバッチリ！



## 健康レシピSelect

食育の一環として作成されたオリジナルレシピ集。健康をテーマに、1食分のエネルギー平均約 500kcal の献立を紹介しています。1冊 200円。役場をはじめ、ふれあいプラザさかえ、ドラムの里情報館で販売しています。地元の新鮮な野菜や果物をフル活用して、健康レシピで元気な毎日！

