

参加者募集!

班回覧

由布市食生活改善推進協議会 挾間支部主催

ヘルシー 料理教室

手軽に作れる、健康的な料理教室に
参加してみませんか?

開催日時

6月より月1回 9:30~13:00(予定)
※8月・10月・12月はお休み

対象

由布市挾間町に在住の方

参加費用

当日の材料費

申込期限

令和8年5月29日

教室名	場所	曜日	初回日
石城料理教室	来鉢公民館	第3月曜日	6月15日
挾間料理教室	はさま未来館調理室	第4火曜日	6月23日
男性料理教室	はさま未来館調理室	第3水曜日	6月17日

食生活改善推進協議会の
会員が料理を教えます!



《申込・お問い合わせ先》

由布市健康増進課

☎ 097-582-1120(直通)

ヘルシーレシピのご紹介♪

《もやしハンバーグ》

(材料 2人分)

豚ひき肉・・・150g
木綿豆腐・・・75g
もやし・・・100g

スライスチーズ・・・1/2枚
サラダ油・・・小さじ1

濃い口しょうゆ・・・小さじ2
酒・・・小さじ2
A 片栗粉・・・大さじ1/2
おろししょうが・・・小さじ1/2
食塩・・・少々
こしょう・・・少々

(1人あたり) エネルギー252kcal 食塩相当量1.2g

(作り方)

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んでお皿にのせ、電子レンジ600Wで1分半加熱し、水切りをする。
- ② もやしはさっと洗いザルにあげ水気を切っておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①の豆腐、Aを入れ、よくこねる。
- ④ ③にもやしを入れる。混ぜながらもやしを手で折ってよくこね、1人2個になるよう等分して小判型に丸める。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を中火で2～3分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で4～5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 火が通ったら、半数にチーズをのせて再びふたをして火を止める。
- ⑦ お皿に⑥とお好みの付け合わせ野菜を盛り付ける。

他にも様々な健康的な食事を作っています
一緒に楽しく料理しましょう♪

