

2019年1月31日

各位

マックスバリュ中部株式会社

「なごやさい」を使った料理教室 マックスバリュ グランド千種若宮大通店で開催

マックスバリュ中部株式会社（本社：名古屋市中区、代表取締役社長：鈴木芳知）は、2月5日（火）、マックスバリュ グランド千種若宮大通店（名古屋市中区）「ちやんとごはんスタジオ」にて、“バランス最高！「なごやさい」をおいしく食べよう！”を開催しますのでご案内いたします。

今回は、名古屋市健康福祉局様・千種保健センター様・JAなごや様にご協力いただき、名古屋市の農家様が生産した野菜「なごやさい」を使い、栄養バランスのよいランチを作る料理教室です。

また、店内では農産物入口に設置されている「ちやんとごはんステーション」にて、同じレシピで作った試食のご提供、レシピの頒布を行い、売場にはレシピに使用される「なごやさい」が並びます※ので、ご家庭でも実践していただける企画となっています。

名古屋市は野菜や果物の摂取をすすめるため、あいち健康チャレンジの一環として今回の料理教室を開催しており、当社では健康で生き生きとした生活を送っていただくため、バランスの良い食事、すなわち“ちやんとごはんを食べる”ことを広く知っていただく機会として、「食事バランスガイド」に基づいた健康的な食生活のご提案、食事バランスを考慮したお弁当や惣菜の紹介などに取り組んでいます。また、地産地消を推奨し、地元産の商品の取り扱いを強化し販売拡大に努めています。

当社は今後も地域に密着した取り組みと健康を推進する活動を続けてまいります。

※店頭に並ぶ「なごやさい」は、ミディトマト、プリンセスレタス、水耕三つ葉、水耕ネギです。
「なごやさい」の販売は、数量限定でイベント当日のみとなります。



▲なごやさいを使ったランチ

【バランス最高！「なごやさい」をおいしく食べよう！の概要】

- 日時：2019年2月5日（火）10:00～12:30
 場所：マックスバリュ グランド千種若宮大通店内「ちやんとごはんスタジオ」
 参加費：無料 ※参加募集は終了しています。
 内容：「なごやさい」を使ったランチを作る実習
- メニュー（）内はなごやさい
- ・トマト麻婆豆腐（ミディトマト、トマトジュース、水耕ネギ）
 - ・レタススープ（水耕レタス）
 - ・三つ葉と小松菜のお浸し（水耕三つ葉、小松菜）
 - ・果物三種盛り合わせ（イチゴ）

【「ちゃんとごはん」の取り組み】

当社では、2006年より食育の取り組みとして「ちゃんとごはん」を食べることを広く知っていただくことを目的として、「食事バランスガイド」に基づいた栄養バランスのとれた食事のご提案、商品の紹介等に取り組んできました。

「ちゃんとごはんスタジオ」は、食と健康に関する情報やおいしい食べ方を発信し、体験していただく場として、昨年4月に開設した料理スタジオです。料理教室やセミナー、旬の食材やおすすめ商品の試食会を週3回ほど開催しています。

「ちゃんとごはんステーション」では、旬の食材を利用したレシピや当社オリジナルレシピを、試食のご提供とレシピカードの頒布でご提案します。毎日の献立を考える時間を軽減し、お買物時間・調理時間短縮のお手伝いをしています。

■ マックスバリュ グランド千種若宮大通店 までのアクセスマップ

公共交通機関でお越しの場合

- ・名古屋市営地下鉄鶴舞線・JR中央本線「鶴舞」駅より徒歩約15分

お車でお越しの場合

- ・若宮大通「花田公園北」交差点からすぐ



以上

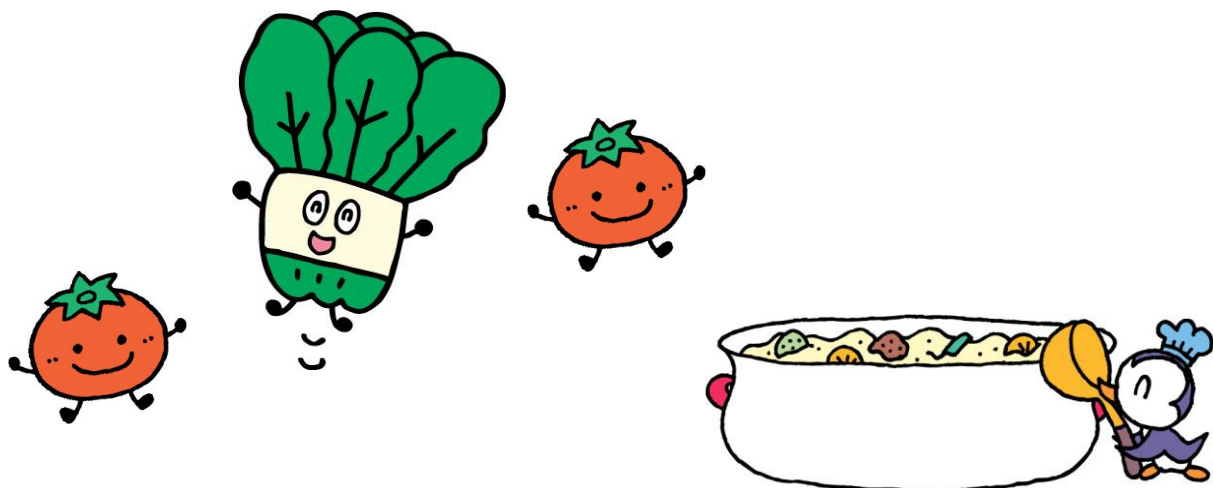
なごやさいを美味しく食べるメニュー

【トマト麻婆豆腐】



材 料	分量(6人分)	作り方
豆腐(絹)	600g	① 豆腐は2cm角くらいに切る。ミディトマトは1個を8つに切る。 ② 赤唐辛子は小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにし、フライパンにサラダ油を入れて炒める。香りが出てきたら、粗みじん切りにしたねぎを加えて炒め、ひき肉も加えほぐしながら炒める。 ③ トマトジュースと水を加えてひと煮立ちさせてから豆腐を加える。 ④ 片栗粉を分量の水に溶き、回し入れてまとめ、ミディトマトとごま油を加える。
豚ひき肉	200g	
トマトジュース	270ml	
ミディトマト	6個	
サラダ油	大さじ1	
豆板醤	小さじ1程度	
赤唐辛子	1本	
にんにく	少々	
しょうが	小さじ2	
小ねぎ	3本	
水	150ml	
しょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	
ごま油	小さじ1	

(1人分 エネルギー 193 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.6g
カルシウム 75 mg 食塩相当量 1.8 g)



【レタススープ】



材 料	分量(6人分)	作り方
レタス	12枚	① レタスは一口大にちぎるか切る。 ② 中華風だしを加えた水を火にかけ、沸騰したら①を入れて火を通す。 ③ 卵を溶いて②に加える。 ④ 塩、こしょうで味を調える。
中華風だし	小さじ3	
水	900ml	
塩	適宜	
こしょう	少々	
卵	1ヶ	

(1人分 エネルギー 19kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.1g
カルシウム 15mg 食塩相当量 0.9g)

【三つ葉と小松菜のお浸し】



材 料	分量(6人分)	作り方
三つ葉	4束	①三つ葉はゆでる。小松菜もゆでてよく絞り、3cmくらいに切る。 ②みりんと薄口しょうゆを電子レンジにかけ、アルコール分を飛ばす。 ③ごまをすりおろして②と合せて①に和える。
小松菜	1把(240g)	
みりん	大さじ1強	
薄口しょうゆ	小さじ2	
ごま	大さじ1強	

(1人分 エネルギー 30kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.2g
カルシウム 102 mg 食塩相当量 0.4g)

【果物三種盛り合わせ】



材 料	分量(6人分)	作り方
いちご	6個	①いちごはヘタを取る。キウイは皮をむき1個を3つに切る。バナナは1本を3つに切る。 ②それぞれを盛りつける。
キウイ	2個	
バナナ	2本	

(1人分 エネルギー 55kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g
カルシウム 17mg 食塩相当量 0g)

レシピ作成・問い合わせ先：名古屋市千種保健センター
電話番号 052-753-1981