

## 三田産農産物を美味しく食べよう 1【食育コラム令和2年12月号】

### 三田産農産物を使ったレシピの紹介

三田市には、豊かな自然と豊かな農地から生まれる農産物がたくさんあります。  
以前の食育コラムで三田産の野菜をご紹介しました。

このコラムでは、今が旬の冬野菜を使ったレシピをご紹介します。



食育コラム令和元年度10月号  
【三田産の野菜を知ろう】

#### 主菜: ぶりのちり蒸し

旬の食材は、太ねぎやブロッコリー、大根。  
特に、三田の農産物として知られる「極ぶとくん」は  
白い部分から青い部分まで全部おいしく食べられます。

#### 副菜: かんたん五目なます

旬の食材は、大根やれんこん。

#### 汁物: 山の芋の落とし汁

山の芋は収穫時期が11月から12月です。  
肉質は純白できめ細やかで、ながいもなどと比べて  
粘りが強いことが特徴です。



レシピはQRコードから見てね！



読み取りが難しい場合は、  
**三田市 食育コラム** で検索！



### 三田市で食育に関する活動を行っている団体について

レシピ作成にご協力いただいたのは、三田地域活動栄養士の会です。

健診後の栄養指導や料理教室など、地域活動栄養士としての資質向上に努め、地域住民の方々の健康増進と疾病予防などを目的に活動しています。



食育関係団体一覧は  
こちらのQRコードから

三田産の野菜を使って、美味しく食べよう！

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL:079-559-6155