

野菜ファーストプロジェクト



八百津町イメージキャラクター
やおっちゃん

八百津町にはたくさんの特産品があります。お酒・醤油・お酢・漬物・おせんべいに、栗きんとん。

「八百津せんべい」は、2018年には八百津せんべいで巨大アートを作成し、ギネス記録に認定されました！

種類は豊富で落花生、味噌、ゴマ、しょうが... お好みの煎餅を見つけてください！

秋には、栗きんとんが販売されます。美味しい栗きんとん、八百津せんべいを食べに、遊びに来てください！！



私たちは「八百津町食生活改善推進協議会」です。ぎふ観光おもてなし隊Gメンと一緒に、親子料理教室やスーパーでの普及啓発を行いました。

野菜を食べることで病気の予防になり、健康で元気になります！これからも、私たちは地域の皆さんに野菜の大切さを含めた料理の楽しさ、バランスよく食べることの大切さを伝えていきます！



大豆と野菜のサラダ

材料（4人分）

大豆水煮 30g
かぼちゃ 50g
トマト 60g
きゅうり 40g
ブロッコリー 40g
サラダ油 大さじ1/2
A 酢 大さじ1/2
塩 1つまみ
砂糖 少々

作り方

- ①大豆は水気をきっておく。
- ②かぼちゃ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて冷ます。
- ③トマト、きゅうりも同様の大きさに切る。
- ④Aは、煮て冷ましておく。
- ⑤①～④を合える。

栄養成分：エネルギー 45kcal たんぱく質 1.9g
脂質 2.2g 炭水化物 4.8g
食塩相当量 0.3g

