

野菜たっぷり 鶏そぼろごはん

みそ味の鶏ひき肉とたっぷり野菜で簡単ワンプレートごはん。
柚子こしょうがアクセントの一品です。



500円
ワンコインでできるオリジナル料理レシピ

season 2

ひなた Dish

フードスタイリスト
わかなさんの Point

野菜はしっかり炒めると香りがより出ます。調味料を加えたら全体に味がなじむように炒めながら水分を飛ばしましょう。冷蔵庫の常備野菜や調味料でも簡単に作れますよ。



分量：2人前
食材費：約500円 ※調味料・米は除く
カロリー：857Kcal ※1人あたり
調理時間：約15分

- 【材料】**
- ① 鶏ひき肉 …………… 200g
 - ② にんにく(みじん切り) …… 大1片
 - ③ しょうが(みじん切り) …… 2片
 - ④ 赤ピーマン(ひと口大) …… 1個
 - ⑤ エリンギ(角切り) …… 50g
 - ⑥ なす(半分は角切り半分は一口大) …… 小1本
 - ⑦ 水菜(ザク切り) …… 60g
 - ⑧ 長ねぎ(みじん切り) …… 細め1/2本
 - ⑨ 卵(目玉焼き) …… 2個
 - ごはん …… 適量
 - サラダ油 …… 大さじ3
- A**
- みりん …… 大さじ1
 - 酒 …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 大さじ1弱
 - みそ …… 大さじ2
 - 柚子こしょう …… 小さじ1

- 【作り方】**
- ① フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ひと口大の赤ピーマン、なすに焼き色を付けて取り出す。
 - ② ①のフライパンにサラダ油大さじ2を足し、にんにく、しょうが、長ねぎを炒める。香りが出てきたら角切りにしたなす、エリンギを炒め、しんなりしてきたら鶏ひき肉を加えて炒める。
 - ③ ②の鶏ひき肉の色が変わってきたら、合わせた**A**を加えて水分が少なくなるまで炒める。
 - ④ 皿にごはんと水菜を盛り、③の鶏ひき肉をのせ、目玉焼き、①の焼き野菜を添える。

ポイントがもらえる取り組み

●子ども ●おとな

No.	対象取り組み	ポイント	No.	対象取り組み	ポイント
1	● 基本健診	2	12	● 市政出前講座・公民館講座	1
2	● がん検診	各1	13	● 健康ふくしまつり	1
3	● 骨粗しょう症検診	1	14	● 養成講座(食生活改善推進員など)	1
4	● 肝炎ウイルス検査	1	15	● インフルエンザ予防接種	1
5	● ロコモ検診	1	16	● 新型コロナワクチン接種	各1
6	● 歯科健診	各1	17	● 宮崎市新型コロナウイルス感染症リスク通知システム(愛称:CoNTo)	最大3
7	● 特定保健指導	1	18	● 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCAA)	1
8	● 運動習慣(自己申告)	1	19	● 健康関連事業をSNS等で周知	1
9	● スポーツイベント	各1	20	● 健康目標(自己申告)	1
10	● 健康運動教室	1	21	● 減塩習慣(自己申告)	1
11	● 健康相談・健康教室・料理教室	1			

医療保険を使って行う検査は対象外

必要なポイント数 ●子どもコース(小学生以上20歳未満)…3ポイント
●おとなコース(20歳以上)…5ポイント

※応募の際、対象取り組みに参加(実施)したことが証明できるものが必要です。No.8、20、21は自己申告のため証明は不要です。(例)基本健診…健康診断結果 新型コロナワクチン接種…接種記録

「おとなコース」はNo.1、2のうちいずれか1つ必須!学生等は他ポイントでOK!

健康支援課
カイゼンジャー

ステキな賞品をプレゼント

A 宮崎市健康マイナポイントコース*

先着10,000名様

自治体マイナポイント
1,500円分付与
(応募は1人1口まで)

参加賞で宮崎市健康マイナポイントコースを選んだ人の中から、さらに抽選で

500名様

自治体マイナポイント
10,000円分付与

マイナンバーカードが必要!

B お楽しみコース

水筒・レジャーシート・救急セットなど

ポイントステーションで応募いただいた参加者が対象です。いずれか1つお選びいただけます。

参加賞でお楽しみコースを選んだ人の中から、さらに抽選で

10名様

商品券
20,000円分

100名様

地場産品
3,000円相当

300名様

QUOカード
2,000円分

※自治体マイナポイントはマイナンバーカードと下記のいずれかのキャッシュレス決済が必要となります。
楽天Edy(エディ)、NTTドコモ(d払い)、KDDI(au PAY)、nimoca(ニモカ)、イオン(WAON)
※自治体マイナポイント付与後、受取申請をした決済サービスのポイントが付与されます。

応募方法

ポイントを貯める期間
令和3年1月1日(金)～12月31日(金)

応募期間
Aコース Bコース ともに
令和4年1月7日(金)まで

ポイントステーション(市内9か所:各保健センター、国保年金課、健康支援課、マイナンバーカード推進センター)に來所、応募はがきを郵送のほか、WEBからも応募できます。詳しくはホームページをご覧ください。

QRコード
←ホームページはこちら

自分の健康は自分でつくる!

健康みやざきマイレージ

健康みやざきマイレージとは、市民の健康づくりを応援する事業です。ポイント対象事業に参加して規定のポイントを貯めて応募すると抽選で賞品が当たります。まずは健(検)診を受けて、健康チェック!!