

土屋品子は国会議員唯一の栄養士として食育を推進しています

農と食をつなぐ食育で命の大切さを子供達に伝えましょう！



しなちゃん
衆議院議員 **土屋品子のキッチン便り**—NO:3

鶏肉でヘルシーな
品子レシピ **水ギョウザ**

健康は最強の生活防衛
医食同源で医療費削減



ヘルシーで
①肥満防止

二日酔いの
②食欲増進

コラーゲンで
③美肌効果

＜材料&作り方＞3～4人分

鶏ひき肉100g 長ねぎ1/2本 しょうが(みじん切り)1かけ ごま油小1
卵1/3個 片栗粉小1 ギョウザの皮20枚 セロリ・カイワレ等好み野菜
豆板醤ドレッシング(酢大さじ1・四川豆板醤小さじ1・砂糖大さじ2・ねりゴマ大さじ2・醤油大さじ2)

- ① 長ネギはみじん切りにし、鶏ひき肉と合わせて粘りが出るまで混ぜ、みじん切りのしょうがと卵、ゴマ油、片栗粉各少々を混ぜ、さらによく混ぜる。
- ② ギョウザの皮20枚で①の具を包み、沸騰した湯で浮き上がるまでゆでる。
- ③ セロリ・レタス・カイワレ等好み野菜を刻み皿に盛り、ゆで上がったギョウザをのせ、豆板醤ドレッシングでいただく。※豆板醤(トウバンジャン)は中華調味料売場の市販品

土屋品子の生活に密着した視点—「食育で知育・徳育・体育の基礎を」実践

2005年の食育基本法の施行後も引き続き食育に力を注ぎ以下具体的活動を推進しています

1. 「食」の安全・安心に関する環境整備の推進
2. 子供達が心身ともに健康に育つよう、専門知識豊富な学校栄養教諭の増員に尽力
3. 世界的食糧危機が叫ばれる中、地産地消を推進するコミュニティ施設への助成強化活動等

プロフィール * 与党唯一の埼玉県内小選挙区選出 女性国会議員

1952年生まれ。春日部市在住。大学卒業後、香川栄養専門学校卒業。栄養士。調理師。製菓衛生士。料理研究者としてテレビ・雑誌等で活動。ホームヘルパー2級。短大客員教授。1996年に衆議院議員に初当選し4期目。外務大臣政務官、環境副大臣を歴任。現在 党政調副会長、首都圏整備委員長