

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:12

日本一の生産 埼玉県の
品子レシピ **ほうれん草**のとろろ巻き...健康は最強の生活防衛
医食同源で医療費削減！



①サラサラ血液 ②かぜ予防と総合栄養素の宝庫 ③貧血防止 たっぷり鉄で

【ほうれん草と豚バラ肉のとろろ卵巻き】<材料&作り方>2~3人分

ほうれん草 2~3茎 豚バラ肉 50g 全卵 2個 とろろ芋(皮付きで計り)40g ピ
ザ用チーズ大さじ2 サラダ油小さじ2 塩・コショウ 各 少々 ※仕上げはお好み焼きソー
ス、マヨネーズなどで

- ① 全卵をほぐし、すりおろした とろろ芋と合わせ良く混ぜる。
- ② フライパンを熱し、油小さじ1を入れ、ほうれん草と豚バラ肉を炒め、塩、コショウで味をつけ取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに油小さじ1を入れ中火で良くなじませ①のとろろ卵を流し、ふちが乾いてきたら、手前3分の一のところに②の材料を横長に置き上からチーズを並べる。半熟の状態を手前からロールに巻き、チーズが溶けたら出来上がり。皿に盛り付け、好みでソースやマヨネーズをかける。

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。