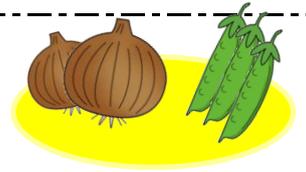


まめなかなつしん

第216号：H23. 5.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは **玉ねぎ・さやえんどう** です！



体目覚める、朝ごはんパークー！



○体の目覚めは、朝ごはんから始まる

脳は日中だけでなく、夜寝ている間も働いているため、朝になるとエネルギー不足でお腹がすいています。朝ごはんをしっかりと食べて、エネルギーを補給すると、脳も体も目覚めることができます。

朝ごはんのはたらき

- ①脳が目覚め、体温も上がり体が活性化する
- ②脳のエネルギー源になる
- ③肥満防止
- ④快便、便秘予防

～ 朝ごはんを食べるためのポイント ～

・朝ごはんを食べていない人は…

いつもより10分早く起きて、パンや牛乳・乳製品、果物などを食べることから始めてみよう！

また朝、食欲のない人は、夜更かしをしたり、夜遅くに食事をとっていないか、生活を見直してみよう。

・パンだけ、ご飯だけの単品朝ごはんの人は…

納豆やウインナー、卵、生野菜（トマト、きゅうりなど）、牛乳・乳製品、果物を足すだけでバランスがアップ！



同じテーブルで、
家族そろって
朝ごはんを食べ
られるといいね！

★・★・★ 料理ビギナーズのための調理のことは ★・★・★

○貝の砂抜き（砂出し）



砂抜き（砂出し）とは、貝の殻の中に入っている砂を塩水につけて吐き出させること。
砂抜きは、バットに貝を入れて、貝の表面が少し出る程度に塩水を入れる。（塩水は水1カップにつき、塩小さじ1の割合が目安）
バットをアルミホイルでおおい、冷蔵庫で3時間～半日おく。

○貝の洗い方



貝は殻に汚れがついていることがあるため、洗う必要がある。
洗い方は、ボウルに砂抜きした貝を入れ、両手をすり合わせるようにしてから殻どうしをこすり合わせる。ボウルの水が汚れたら水を取り替えてすすぐ。水がきれいになれば、ざるにあげて水けをきる。

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

まめなかなつしん

検索

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

(アドレス<http://www.city.seki.gifu.jp/plan/kenkou/ko-na/mamenaka/index.htm>)

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出ください。

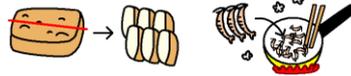
◎主 菜：さやえんどうと厚揚げのピリカラ炒め

さやえんどう	100g
厚 揚 げ	1枚
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
豆板醬	小さじ0.5
干し桜えび	大さじ2

(2人分)

エネルギー	495kcal
たんぱく質	32.2g
カリウム	638mg
カルシウム	720mg
塩 分	2.4g

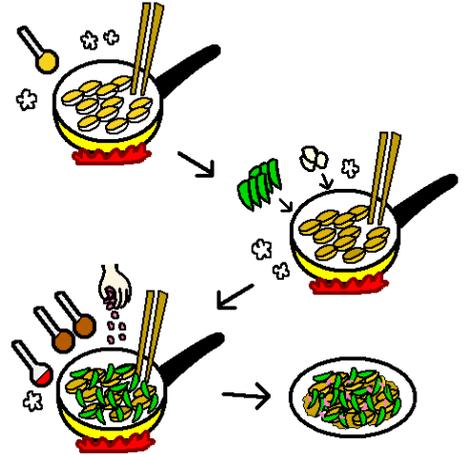
- ① さやえんどうは筋を取る。厚揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。干し桜えびはから炒りにしておく。



- ③ 全体がアツアツになったら火を止め、しょうゆ、豆板醬を加える。再び中火にかけ、ザッと炒め合わせる。全体に味がからまったら、火を止める。すぐに器に盛り、手で粗く握りつぶした桜えびを散らす。

カルシウムたっぷりメニュー☆

- ② フライパンにごま油を入れて熱し、厚揚げの白部分に焼き目がつくように並べ、弱めの中火で両面に焼き目をつける。パチパチとはねなくなったら火を強め、さやえんどう、にんにくを入れて炒める。



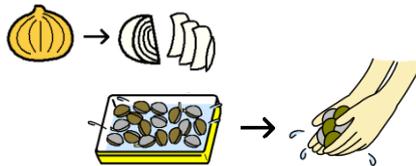
◎副 菜：新玉ねぎとあさりのホットサラダ

新玉ねぎ	小1個
あさり(殻つき)	200g
パセリ	少々
オリーブ油	少々
塩	少々
バター	小さじ2
黒こしょう	少々

(2人分)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	6.4g
カリウム	363mg
カルシウム	93mg
塩 分	2.3g

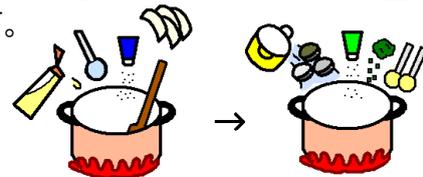
- ① 玉ねぎは4つ割りにし、バラバラにする。あさりは砂抜きし、殻をよく洗う。



- ② 鍋にあさり、水大さじ1と1/3、オリーブ油を入れて火にかけ、ふたをして3分間、あさりの殻が開くまで煮る。



- ③ 別の鍋に水大さじ1、オリーブ油、塩を入れて中火にかける。沸いたら玉ねぎを入れて弱めの中火で5分間、混ぜながら火を通す。



- ④ ③の鍋に②のあさりを汁ごと加え、バターとパセリを加えて混ぜ、黒こしょうをふり、器に盛る。

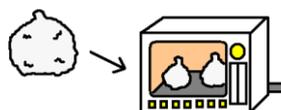
◎副 菜：新玉ねぎのまるごとホイル焼き

新玉ねぎ	小2個
削り節	10g
ポン酢しょうゆ	適宜

(2人分)

エネルギー	156kcal
たんぱく質	11.6g
カリウム	610mg
カルシウム	75mg
塩 分	1.4g

- ① 玉ねぎは皮をむく。15cm四方に切ったアルミホイルを2枚用意し、片面にサラダ油(分量外)を薄く塗って、玉ねぎを1個ずつぴっちり包む。



- ② オーブントースターに①を入れて10分ほど焼く。ホイルから取り出し、縦半分のところ根元近くまで切り込みを入れる。皿に盛り、削り節を1/2量ずつかけ、ポン酢しょうゆをかける。



この部分は切らない