

今月のテーマは

キャベツ・竹の子・ふき

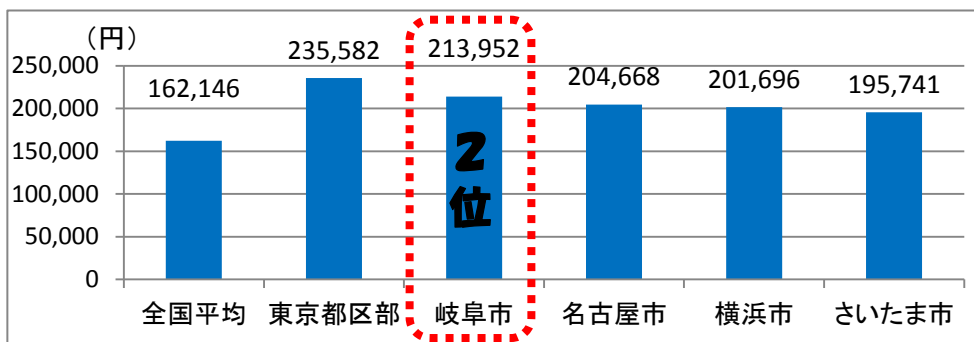
です！

岐阜県民は外食がお好き？



総務省が実施する「家計調査」では、都道府県庁所在市及び、政令指定都市別ランキングとして、49市の購入数量や金額が順位づけされています。
(2人以上の世帯対象、平成20～22年度1世帯当たりの年間支出金額の平均)

○外食購入金額ランキングTOP5



総務省「家計調査」

岐阜市は、東京都区部に次いで**全国で2番目に外食代が高く**、また外食の種類別では、**喫茶代、和食代で全国1位**になっています。

～ 外食するときのポイント ～

- ・ 単品ものより野菜のある定食を選びましょう。
- ・ 単品にはサラダなどの副菜をプラスしましょう。



*「健康づくり応援メニューを食べよう」

「健康づくりの店」では、メニューや商品に栄養成分の表示をしたり、健康づくり応援メニューで、県民の皆様の健康づくりに役立つ情報を提供しています。詳しくは「岐阜県 健康づくりの店」のホームページをご覧ください。



健康づくりの店
QRコード

岐阜県 健康づくりの店

検索

・★・ 料理ビギナーズのための調理のことは ・★・

◎ 揚げる

- ・低温 ... さいばしを揚げ油に入れて、細かい泡がゆっくりまばらに出れば、低温状態。(150℃～160℃)
- ・中温 ... さいばしを揚げ油に入れて、細かい泡がシュワシュワと出れば、中温状態。(170℃～180℃)
- ・高温 ... さいばしを揚げ油に入れて、勢よく細かい泡がたくさん出れば、高温状態。(180℃より高い状態)

さいばしに水けがついていると、揚げ油に入れたときに、



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してください。

◎主菜：豆腐と野菜のロールキャベツ

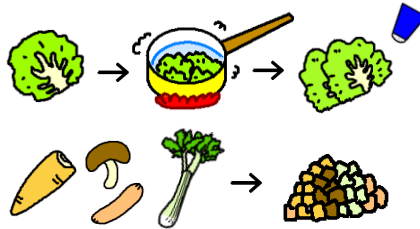
野菜たっぷり、ヘルシーなメイン料理☆

キャベツの葉	8枚
木綿豆腐	150g
人参	1/2丁
椎茸	1枚
セロリ	1/3本
ソーセージ	3本
塩	小さじ1/2
胡椒	適量
片栗粉	大さじ1
コンソメ	1個
水	2カップ
ローリエ	1枚
トマト缶詰(カット)	1カップ
ウスターソース	大さじ2
胡椒	適量

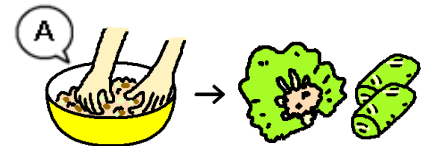
(4人分)

エネルギー	132kcal
たんぱく質	6.7g
カリウム	581mg
カルシウム	124mg
塩分	2.5g

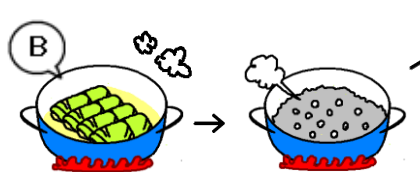
- ① キャベツは芯を取り、サッとゆでて塩を軽くふる。
人参、椎茸、セロリ、ソーセージをみじん切りにする。



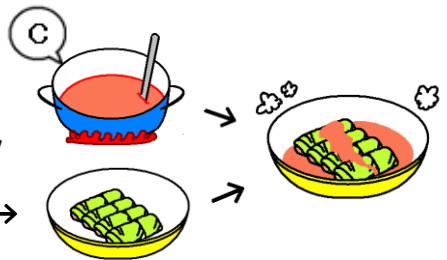
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
キャベツの水けをきり、片栗粉を軽くふってしっかりと包む。



- ③ 鍋に②を並べ入れ、Bを加えて煮立ったら、穴をあけたアルミホイルの落としたふたをする。
弱めの中火でアクを取り除きながら20分ほど煮込み、ロールキャベツを器に盛る。



- ④ ③の煮汁をこして鍋にもどし、Cを加えて煮込んだら、ロールキャベツにかける。



◎副菜：揚げ竹の子

簡単！竹の子レシピで春を味わってみては？

ゆで竹の子	150g
揚げ油	適宜
醤油	小さじ2
木の芽	好み
粉山椒	好み

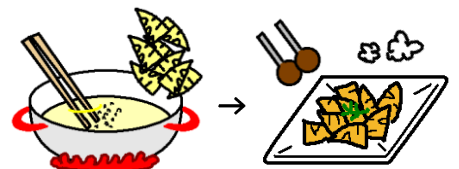
(2人分)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	3.1g
カリウム	376mg
カルシウム	15mg
塩分	0.9g

- ① ゆで竹の子は縦半分に切ってから洗い、細長い乱切りにする。
もう一度洗って水けをよくふく。



- ② 揚げ油をやや高めの中温に熱し、鍋肌からすべらせるように竹の子を入れて、じっくりと表面が色づくまでこんがり揚げたら、すぐ醤油にからめる。



- ③ 好んで木の芽を添えたり、粉山椒をふる。

◎副菜：ふきと人参の辛子和え

ふきのしゃきしゃきの食感を生かした副菜

ふき	200g
にんじん	100g
ハム	30g
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2弱
練り辛子	少々

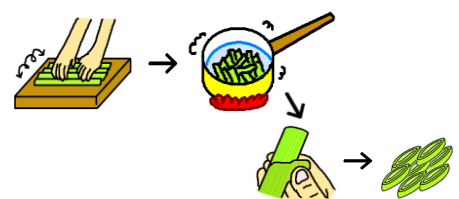
(4人分)

エネルギー	32kcal
たんぱく質	2.0g
カリウム	272mg
カルシウム	29mg
塩分	1.0g

- ① 人参は5～6cmのせん切りにし、さっとゆでて冷ます。



- ② ふきは板ずりにしてからゆで、水にさらし皮をむき、斜め薄切りにする。
ハムは細切りにする。



- ③ Aのたれで、①と②を和える。
※ハムの代わりにゆでたこのぶつ切りでもよい。

