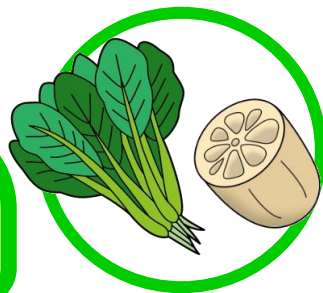




まめなかなつしん

第260号：H27.1.1
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 **ほうれん草・れんこん** です！



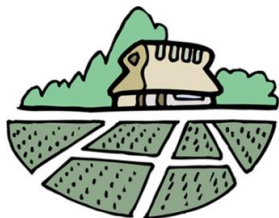
和食：日本人の伝統的な食文化

「和食」文化とは、単なる料理ではなく「自然を大切にする」という日本人のこころに基づく食の習わしのこと。
「いただきます」と言ったり、お正月に鏡餅をお供えするのも「和食」文化です。「和食」文化の魅力について改めて考えてみませんか。

○和食の魅力



豊かな自然からの恵み



季節ごとに変わる新鮮な旬の食べ物



和食の伝統的な料理と調理法



「一汁三菜」はバランスのとれた理想的な組合せ



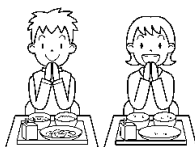
だしや発酵食品などの「うま味」



日本の文化をいろいろ「行事食」



「おもてなし」の心と感謝の心



ぎふ食育キャラクター
ぎふめぐみん



(関市の食育) 家族みんなで実践！食育活動⑩

家族でいっしょに調理したり、食べたりして、我が家の味を伝える。

まめなかなつしん 関市

検索

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

※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。

※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.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：さばとれんこんのケチャップ炒め（2人分）

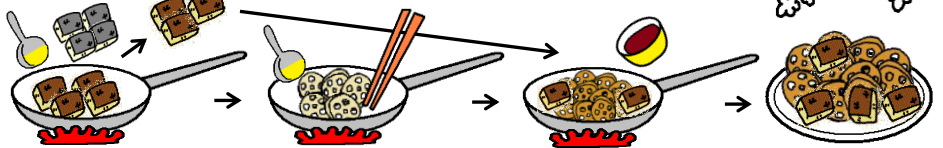
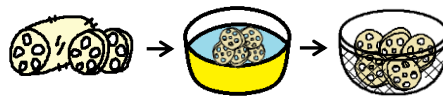
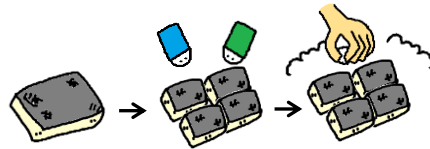
さばを香ばしく焼いて風味UP!

さば	100g
れんこん	80g
トマトケチャップ	大さじ2
しょうが汁	大さじ1
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1

（ひとり当たり）

エネルギー	244kcal
たんぱく質	12.0g
カルシウム	18mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	1.6g

- ① さばはペーパータオルで水けをふき取る。骨を除いて3cm幅に切り、塩・こしょうをふる。れんこんは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。酢水にさらしてざるに上げ、水けをきる。Aの材料を混ぜ合わせる。



- ② さばに小麦粉を薄くまぶし、半量の油を敷いたフライパンに並べ、中火で焼く。ときどき返しながらか3分ほど焼き、いったん取り出す。同じフライパンに残りの油を入れ、れんこんを炒め、透き通ってきたらさばを戻し入れ、全体に油が回ったらAを加えて炒め合わせる。

◎副菜：ほうれん草の明太マヨ和え（2人分）

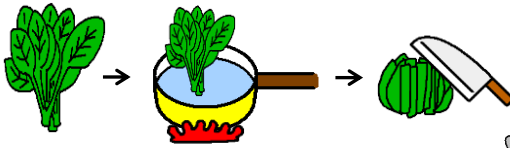
みんな大好き明太マヨ味♪

ほうれん草	1/2束
塩	少々
めんたいこ	1/4腹
マヨネーズ	大さじ1

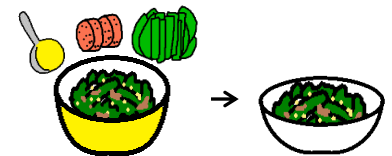
（ひとり当たり）

エネルギー	63kcal
たんぱく質	3.4g
カルシウム	29mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	0.9g

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯で茹で、水にとって水けを絞り、4cm長さに切る。



- ② めんたいこは皮ごと5mm幅に切り、マヨネーズと混ぜ合わせ、ほうれん草を加えて和える。



◎副菜：みかんれんこん（作りやすい分量）

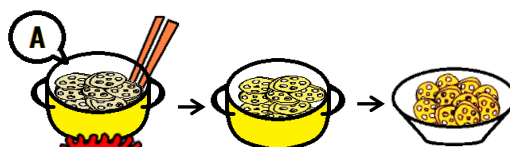
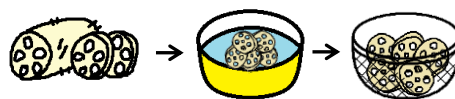
おもてなし料理に添えて♪

れんこん	120g
みかんの絞り汁	1/3カップ
砂糖	大さじ1.5
米酢	大さじ1.5
塩	大さじ1/5

（1/6量）

エネルギー	29kcal
たんぱく質	0.4g
カルシウム	5mg
食物繊維総量	0.4g
食塩相当量	0.2g

- ① れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、酢水にさらしてざるに上げる。



- ② Aを鍋に入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら、れんこんを加える。菜ばしで混ぜながら、れんこんが透き通るまで2分ほど煮る。火を止めて冷めるまでおき、味を含ませながら色づける。汁をきって盛る。