



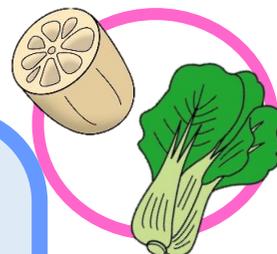
まめなかなつしん

第320号：R2.1.1
発行：関保健所
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは

干しゲン菜・れんこん

です！



油のとり方に注意しましょう

油っこい食事を続けていると、血中の中性脂肪やコレステロールが増加し、肥満になりやすくなります。肥満になると、動脈硬化を引き起こすリスクが高まります。
油のとり過ぎは、ちょっとした心がけで改善できます。「調理や食べる時に使う油」と、食品中の「素材に含まれる油」に気を付けましょう。

◆調理や食べる時に使う油◆

- ◎ 「煮る」「蒸す」「ゆでる」など、油を使わない調理法にする



- ◎ 焼き物、炒め物はフッ素加工のフライパンを使い、油の使用を控える



- ◎ ドレッシングは種類によって油の量が違うので、栄養成分表示を確認して選ぶ

※大きじ1杯=15gあたり



◆素材に含まれる油◆

- ◎ 肉類は、豚のヒレ肉や鶏のササミ肉など脂身の少ない部位を選ぶ



- ◎ 肉の脂身や鶏肉の皮を取り除く



- ◎ 脂肪分を多く含むスナック菓子を食べすぎないようにする



…食品に含まれている油の量を示しています。

ぎふの食育

人日の節句

人日(じんじつ)とは、五節句の一つで1月7日のことをいい、七草粥を食べて1年の豊作と無病息災を願います。
せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7つが「春の七草」です。七草には消化を助ける働きがあり、お正月にごちそうを食べすぎて疲つかれた胃を休めるのにぴったりです。

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
関市市民健康課(保健センター) TEL:0575-24-0111

まめなかなつしん 関市

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.lg.jp/0000013733.html>)

◎主菜：チンゲン菜とささみの梅マヨソース（4人分）

緑と橙色で鮮やかに！

チンゲン菜	2株
にんじん	1/2本
鶏ささみ	4本
酒	大さじ2
A ごま油	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1
梅干し	1個
B マヨネーズ	大さじ4
ヨーグルト	大さじ1と1/3
レモン汁	小さじ2

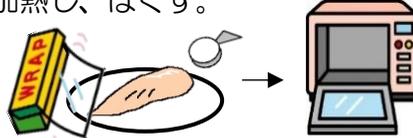
(ひとり当たり)

エネルギー	182kcal
たんぱく質	12.5g
カルシウム	67mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	1.3g

- ① チンゲン菜は縦に半分にし、2~3cm幅に切り、ゆでる。にんじんは千切りにし、ゆでる。



- ③ 鶏ささみは筋を取り、酒をふり、電子レンジ（600W）で、約2分加熱し、ほぐす。



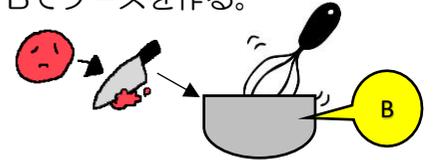
- ⑤ ②、③を皿に盛り、④のソースをかける。



- ② ①の野菜の水気をしぼり、Aで和えておく。



- ④ 梅干しは種を取り除いて刻み、Bでソースを作る。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



◎副菜：おろしれんこんの茶碗蒸し（4人分）

おろしれんこんで、もちもちの食感を！

れんこん	2節 (200g)
片栗粉	大さじ2
生しいたけ	4枚
むきエビ	4尾
卵	2個
C だし汁	1.5カップ
白しょうゆ	大さじ1

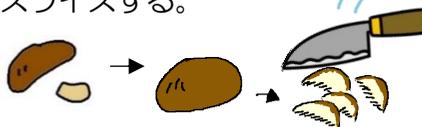
(ひとり当たり)

エネルギー	103kcal
たんぱく質	6.8g
カルシウム	33mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	0.9g

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りに4枚作り、酢水(分量外)にさらす。
【飾り用】



- ③ 生しいたけは石づきを取り、スライスする。



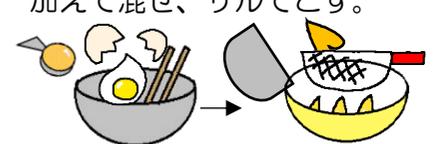
- ⑤ 器にしいたけとエビ、②をスプーンで団子状にしながら入れる。④の卵液を流し入れる。



- ② 残りのれんこんはすりおろし、片栗粉をまぶす。



- ④ ボウルに卵を割りほぐし、Cを加えて混ぜ、ザルでこす。



- ⑥ 蒸気の上った蒸し器に⑤を並べ、強火で3分、弱火にして5分蒸す。①を卵液に浮かべ、さらに2分蒸す。

◎副菜：ねぎじゃが煮（4人分）

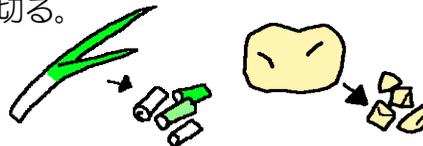
甘辛味でご飯がすすむ！

白ねぎ	2本
じゃがいも	中3個
D 砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
油	小さじ2

(ひとり当たり)

エネルギー	115kcal
たんぱく質	1.9g
カルシウム	19mg
食物繊維総量	1.9g
食塩相当量	0.7g

- ① 白ねぎは3~4cmの長さに切る。じゃがいもは皮をむき、8等分に切る。



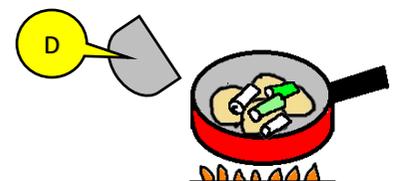
- ③ 熱したフライパンに油とじゃがいもを入れて炒め、色が付いたら、白ねぎを加え軽く炒める。



- ② Dの調味料を合わせておく。



- ④ ②の調味料を加え、強火で炒め、汁気をとばす。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は165g！