

栄養だより

～健康料理教室(生活習慣病予防編)を開催しました～

町は12月23日「健康料理教室(生活習慣病予防編)」を中央公民館で開催しました。当日は2名が参加し、「生活習慣病予防」をテーマに麦ごはん、おからと豆腐のハンバーグ、鶏肉ときゅうりのごま和え、春菊とえのきのスープの4品を実習しました。試食後は、保健師と管理栄養士による生活習慣病予防の講話をを行い、知識を深めました。

今後は骨粗しょう症予防のための健康教室を予定しています。また、個別の健康相談・栄養相談も随時受け付けていますので、お気軽に相談ください。

今月のお料理レシピ

『おからと豆腐のハンバーグ』

《材料》(4人分)

木綿豆腐	120 g	B	だし汁	240ml
豚ひき肉	100 g		しょうゆ	大さじ1
おから	60 g		みりん	小さじ2
たまねぎ	1/3個(60 g)		砂糖	小さじ2
にんじん	60 g			
しいたけ	4枚(60 g)		～つけあわせ～	
卵	2個		キャベツ	4枚(200 g)
しょうが	1かけ(20 g)		ミニトマト	4個
A	酒	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		～水溶き片栗粉～	
片栗粉	小さじ2		片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2		水	大さじ2

《1人分栄養価》
エネルギー：261kcal
食物繊維：4.2g
食塩相当量：1.3g



《作り方》

- つけあわせになるミニトマトはへたをとって半分に切り、キャベツは約5cm角に切ってゆる。
- にんじんとしょうがはみじん切り、たまねぎとしいたけは大きめのみじん切りにする。
- 木綿豆腐、豚ひき肉、おから、たまねぎ、にんじん、しいたけ、卵、Aをボウルに入れ、粘りができるまで混ぜ合わせる。
- ③のたねを8つに分け、円形にする。
- フライパンに油を熱し、④を並べ、蓋をして焼き色がつくまで蒸し焼きにする(途中で一度ひっくり返す)。
- 鍋にBを入れて火にかけ、水溶き片栗粉を回し入れ、あんを作る。
- 皿にキャベツをしき、ハンバーグをのせてあんをかけ、ミニトマトを添える。

おから、付け合わせのキャベツには食物繊維が豊富に含まれます。食物繊維にはコレステロールを下げ、便秘の予防・解消、消化器系がんを予防するなどの働きがあります。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。