

タッピーの元気レシピ 第4回



今月の食材は
トウモロコシ

トウモロコシは、米、麦と並んで世界の三大穀物と呼ばれています。北海道では明治時代に栽培が定着し、国内の一大産地となりました。

主な成分は糖質とタンパク質で、エネルギーの補給源となります。ビタミンE、B₁、B₂、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素は胚芽の部分に集中しているため、しんから実を外すときは、胚芽を残さず丁寧に取りましょう。トウモロコシの粒の皮はセルロースという食物繊維でできていて、腸をきれいにする効果があります。缶詰や冷凍のものも普及していますが、旬のトウモロコシは甘くて格別です。ぜひ生から調理してみてください。ゆでるときは鍋に入れる直前に皮をむき、たっぷりのお湯に塩を入れ5分ほどゆでます。ゆで過ぎると甘味が損なわれるので、完全に火が通る直前にざるに上げると、余熱でおおいしくゆでることができますよ。

北海かき揚げ



(材料 4人分)
トウモロコシ 1本
鮭 1切れ
インゲン 12さや
粉チーズ 大さじ2
牛乳 大さじ2
溶き卵 1/2個
小麦粉 大さじ2
片栗粉 大さじ1
塩 少量
揚げ油 適量

作り方①トウモロコシはゆでて粒を外しておく。サケは皮を除いて5mm角にみじん切り、インゲンは5mmの厚さで斜めに刻む。②卵と牛乳を混ぜ、小麦粉と片栗粉を加えて混ぜる。③②に①と粉チーズを加えてさっくりと混ぜ、塩を少量加える(サケの塩加減で塩の量は調節する)。④③を油で揚げる。

栄養価(1人分) ☆エネルギー 298kcal ☆たんぱく質 10.9g ☆脂質 20.2g ☆食物繊維 2.2g ☆カルシウム 80mg ☆鉄 0.8mg ☆塩分 0.3g ☆ビタミンA 44μg ☆ビタミンB₁ 0.13mg ☆ビタミンB₂ 0.19mg ☆ビタミンC 5mg

トウモロコシのかき玉スープ



(材料 4人分)
トウモロコシ 1本
卵 2個
A 鶏手羽元 3本
水 4カップ
B 片栗粉 大さじ1 1/2
水 大さじ2
塩・コショウ 少量

作り方①Aを鍋に入れ、弱火でだしを取る。②トウモロコシはゆでて粒を外し、ミキサーにかけてクリーム状にする。③①に②を入れ、煮立ったら弱火にして塩・コショウを加えて味を調える。④③にBを混ぜて加え、とろみをつける。⑤中火にして、④に卵を溶いて混ぜ、火を止める。

栄養価(1人分) ☆エネルギー 151kcal ☆たんぱく質 8.9g ☆脂質 6.7g ☆食物繊維 1.7g ☆カルシウム 18mg ☆鉄 1.0mg ☆塩分 0.6g ☆ビタミンA 55μg ☆ビタミンB₁ 0.09mg ☆ビタミンB₂ 0.19mg ☆ビタミンC 4mg

もっと野菜を！ 1日に350g

8月31日は「野菜の日」、8月は「野菜摂取強化月間」です。健康の維持・増進のため、1日350gを目安に野菜を食べましょう！

各地区で運動会



第32回丘珠連合町内会大運動会 (6/27)

穏やかな気候のもと、東区内の各地区で運動会が行われ、たくさんの人たちがさわやかな汗を流しました。



第19回北光連合町内会大運動会 (7/4)

世代を超えて仲間が集う

北栄地区では、子育てと三世代交流を目的とした「ほくほくクラブ」が誕生。小さな子どもたちと地域の人たちが仲良くふれあいました。



(北27条会館 7/6)

東区のパノラマ
東区のパノラマ