

東区のパノラマ

保育園児がこいのぼり掲揚

4月27日、市立新生保育園の園児たち約90人が、こいのぼりを揚げようと区役所前庭で大集合。代表の4人の園児と清水洋勝東区長の手で、4匹のコイが大空に舞い上がって行きました。



東温水プールの入場者100万人突破

平成8年12月20日にオープンした東温水プールは、5月11日に開館以来通算100万人目の入場者を迎え、塚原道夫館長が花束などを手渡しました。



レタスを使った料理と云えばサラダを思い浮かべる方も多いかと思いますが、さっと火を通してシャキシャキと歯触りよく食べられます。加熱するとかさばらなくなり、たくさんの量が食べられるので、食物繊維もたっぷり取ることが出来ますよ。味に癖がないので、いろいろな料理に使うことが出来ますね。

レタスは生で食べられるため、加熱によって失われやすいビタミンCなどの栄養素を、そのまま取ることが出来ます。また、体内の余分な塩分を排出する効果があるカリウムや、貧血の予防効果がある鉄、骨を丈夫にするカルシウムなど、ミネラルもバランス良く含んでいます。欧米では古くから鎮静効果のある薬用植物として利用されてきました。

今月には、タッピーです。今月はレタスを使った、簡単で栄養たっぷりのレシピをご紹介します。

タッピーのレシピ 第2回



今月の素材はレタスです

梅じゃこレタスチャーハン

(材料 4人分)

- ご飯 茶碗4膳分
- 梅干し(大きめのもの) 4個
- レタス(中) ½個
- ちりめんじゃこ 大さじ4
- しょうゆ 小さじ2
- サラダ油 大さじ4



作り方①梅干しはみじん切り、レタスは1口大にちぎっておく。②フライパンを熱してサラダ油をひき、梅干しを加え、油に梅の香りが移ったら、ちりめんじゃこを入れて軽く炒める。③ご飯を入れてさらに炒め、ご飯がパラパラになったらしょうゆを加えて混ぜ、火を止める。④レタスを加えて軽く混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

栄養価(1人分) ☆エネルギー387kcal ☆たんぱく質5.7g ☆脂質12.7g ☆食物繊維1.3g ☆カルシウム30mg ☆鉄0.7mg ☆塩分1.4g ☆ビタミンA27μg ☆ビタミンB₁0.06mg ☆ビタミンB₂0.05mg ☆ビタミンC3mg

ワカメとレタスの酢の物

(材料 4人分)

- レタス(中) ½個
- 乾燥ワカメ 大さじ山盛り4
- ショウガ ひとかけ
- 酢 大さじ3
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1



作り方①レタスは一口大の大きさに手でちぎって塩水に浸し、しんなりとなったら軽く水気を絞る。ワカメは水に浸して戻す。②酢、しょうゆ、砂糖をまぜ、レタスとワカメ、ショウガをあえる。

栄養価(1人分) ☆エネルギー24kcal ☆たんぱく質0.8g ☆脂質0.1g ☆食物繊維0.7g ☆カルシウム21mg ☆鉄0.4mg ☆塩分0.9g ☆ビタミンA24μg ☆ビタミンB₁0.03mg ☆ビタミンB₂0.03mg ☆ビタミンC3mg

●レタスワンポイント●レタスは包丁で切ると細胞が壊れ、細胞の中のポリフェノールが酸化して黒く変色してしまいます。手でちぎると細胞が壊れず変色が防げるので、色鮮やかなサラダを作るには、包丁を使わずに、手でちぎった方が良いでしょう。