

高齢者の交通事故に気を付けましょう

高齢者の交通事故が続発しています

- 夜間、雨の日、風の強い日に、自転車に乗るのは控えましょう。
- 道路を横断するのは、思いのほか時間がかかるものです。ゆとりを持って横断しましょう。
- 車は急に止まれません。信号や交通標識をきちんと守り、十分に安全を確認してから横断しましょう。
- 車に乗った時は、シートベルトを忘れずに着用しましょう。

東区役所・東警察署・東区交通安全運動推進委員会

タッピーのピ 元気レシピ 第3回



今月の素材は
トマトです

いろいろな野菜が実を結ぶ季節になりました。この時期、畑でひととき鮮やかな存在感のあるのが真っ赤なトマト。「トマトが赤くなると、医者が青くなる」などと言われるほど、栄養価の高い野菜です。トマトの酸味には、胃液の分泌を盛んにする働きがあり、タンパク質の消化を助けるそうです。また、赤い色は「リコピン」と呼ばれる色素で、がんや動脈硬化の予防効果があると話題になっています。リコピンは完熟トマトに多く含まれていて、トマトソースやジュースからも手軽に取ることが出来ますよ。ジュースは健康のために、塩分無添加のものを選ぶと良いでしょう。生で食べても、加熱調理してもおいしいトマトのうま味成分はグルタミン酸。肉や魚と一緒に調理すると、おいしさがアップします。いろいろなトマト料理に挑戦して、夏を元気に過ごしましょう！

鶏肉とセロリのトマト煮込み

(材料 4人分)

- 鶏モモ肉 大2枚(400g)
- 塩・コショウ 少量
- セロリ 1本
- タマネギ 1個
- トマト 4個
- ブロッコリー 1/2個
- ニンニク 1片
- オリーブ油 大さじ2



作り方①鶏肉は1枚を4つに切り、塩とコショウを振っておく。セロリは3cm、タマネギは5mmほどの大きさに切る。②トマトは皮を湯むきして、乱切りにする。③鍋にニンニクとオリーブ油を入れて中火にかけ、鶏肉を、皮が付いた方から両面を焼く。④②にタマネギ、セロリの順に加えていたためトマトを加えて途中つぶしながら15分煮る。⑤ブロッコリーを入れ、火が通ったら塩とコショウで味を調える。

栄養価(1人分) ☆エネルギー324kcal ☆たんぱく質19.6g ☆脂質20.4g ☆食物繊維4.4g ☆カルシウム50mg ☆鉄1.2mg ☆塩分0.5g ☆ビタミンA244μg ☆ビタミンB₁0.23mg ☆ビタミンB₂0.29mg ☆ビタミンC84mg

トマトゼリー

(材料 4人分)

- 水 50cc
- ゼラチン(粉末) 8g
- トマトジュース 1カップ
- オレンジ果汁 1/2カップ
- 砂糖 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- キュラソー(洋酒) 小さじ2
- プチトマト(飾り用) 2個
- ミント(飾り用) 4枚



作り方①分量の水にゼラチンを振り入れて10分ほどふやかし、湯せんにかけて溶かす。②ボウルにトマトジュース・砂糖・レモン汁・キュラソーを入れ、混ぜ合わせる。③②に①を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。半分に切ったプチトマトとミントを飾る。※キュラソーはお酒が苦手な方や小さな子どもがいる場合には、使わない方が良いでしょう。

栄養価(1人分) ☆エネルギー53kcal ☆たんぱく質2.3g ☆脂質0.1g ☆食物繊維0.4g ☆カルシウム6mg ☆鉄0.2mg ☆塩分0g ☆ビタミンA59μg ☆ビタミンB₁0.04mg ☆ビタミンB₂0.03mg ☆ビタミンC14mg

広告欄

