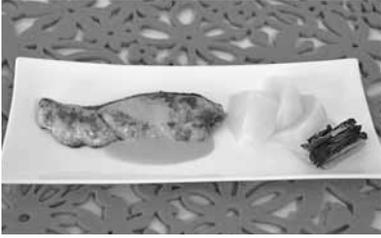


2 食 事

保健センターの管理栄養士が考えたレシピを紹介します。体を温める食材を使った料理を食べて、風邪などの感染症を予防しましょう。

その1 サケのタンドリー風

※ カロリー 254kcal 塩分 0.8g



ポイント!

カレー粉に配合されている数種類の香辛料で、新陳代謝を高めます。
ヨーグルトでカルシウムを取り、強い骨をつくります。

【材料（2人分）】

ニンニク	小1片	
玉ネギ	小1/10個	
A	カレー粉	大さじ1
	プレーンヨーグルト	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
	生サケ	2切れ
カブ（葉付き）	1個	
サラダ油	大さじ1	
B	マヨネーズ	大さじ2/3
	しょうゆ	小さじ2/3

【作り方】

- ① ビニール袋にすりおろしたニンニクと玉ネギ、Aの材料を合わせる。
- ② 塩・こしょう少々（分量外）をしたサケを①に入れ、30分～1時間漬ける。
- ③ カブの実には皮をむいた後くし切りにして柔らかくなるまで、葉は3cmくらいの長さに切ってさっとゆでる。
- ④ サケの表面を軽く拭き、油をひいたフライパンで中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で火を通す。
- ⑤ サケとカブの実・葉を器に盛り、Bを合わせたソースをかける。

その2 カボチャと鶏肉のショウガ煮

※ カロリー 226kcal 塩分 1.0g



ポイント!

カボチャや、長ネぎの白い部分で血行を良くします。
鶏むね肉のタンパク質にも体温を上昇させる効果が。

【材料（2人分）】

カボチャ	200g
鶏むね肉	100g
ショウガ	10g
長ネギ	20g
片栗粉	少々
サラダ油	小さじ2
だし汁	1カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① カボチャと鶏むね肉を一口大に。ショウガと長ネギはみじん切りにする。
- ② 鶏むね肉に酒（分量外）をふり、片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンに油をひき、ショウガと長ネギを炒め、香りが出たら②を加える。
- ④ ③に、だし汁・カボチャを入れ、あくを取りながらひと煮立ち。酒とみりんを加え、4～5分ほど煮る。
- ⑤ しょうゆを加えて、水分が半分くらいになるまで煮詰める。

※カロリー、塩分量は、1人分の分量です。

健康に過ごすための食生活を応援しています!

白石区食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、地域の方に食の大切さを伝えています。料理教室などを通して、皆さんの健康づくりを支援します。

元気で長生きするために、バランスのいい食事を取るよう心掛けましょう。



白石区食生活改善推進員協議会
会長 市野 美砂子さん

白石区食育推進ネットワーク

区内の食に関する団体が、地域に食の大切さを広げるために連携。「野菜を食べよう」という目標に特に力を入れ、料理教室などを開催しています。

野菜をたくさん食べよう!

区の食育の取り組みや、野菜料理レシピを紹介した「しろいし食育通信」を発行しています。次号は3月下旬の発行予定で、保健センターや区総務企画課広聴係で配布します。



【白石4ページについてのお問い合わせ先】区健康・子ども課 ☎862-1881

