

Vol.8

作ってみよう! 健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

新年度がスタートしました!!

春の陽気とともに、新年度がスタートしました。4月は何かと忙しく、胃や腸に疲れがたまりやすい時期です。今月号では、岡谷市健康推進課栄養士が、胃や腸をいたわるかんたん料理レシピをご紹介します。



鶏肉とキャベツのトロみ煮



◆ 材料 ◆ (2人分)

- | | | |
|----------------|---|------------------------|
| 鶏むね肉 ……………150g | ★ | しょうがすりおろし… 少々 |
| 塩・こしょう …… 少々 | | にんにくすりおろし… 少々 |
| 片栗粉 …………… 大さじ1 | | めんつゆ (3倍濃縮) …………… 大さじ1 |
| キャベツ ……………100g | | 水 ……………50cc |
| にんじん ……………1/4本 | | サラダ油 …… 大さじ1/2 |
| サラダねぎ ……………1本 | | 白いりごま …… 小さじ1 |



作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは細切り、サラダねぎは小口切りにする。
- ③★をボールに入れ、よく混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、キャベツ、にんじんをサッと炒める。
- ⑤④の上に①のをせ、③を回しかける。
- ⑥たれが沸騰したら蓋をし、中火で5分程度加熱する。
- ⑦⑥をよく混ぜて器に盛り付け、サラダねぎ、いりごまをのせる。

ポイント

脂身の少ない鶏むね肉と、胃の粘膜の機能回復に効果のあるキャベツを使った、やさしい口当たりのレシピです。少量の油を使い、野菜に含まれるビタミンAやビタミンKの吸収力を高めました。

【1人分の栄養価】 エネルギー：183kcal / たんぱく質：19.8g / 脂質：5.4g / 食塩：0.9g

ほうじ茶香る豆乳寒天



◆ 材料 ◆ (2人分)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ★ 水 ……………100cc | 【黒みつ】 |
| 粉寒天 ……………2g | 黒砂糖 ……………20g |
| ほうじ茶 (茶葉) | ☆ 水 …………… 小さじ4 (20cc) |
| ティーパック…1つ (4g) | きな粉 …………… 大さじ1 |
| 砂糖 …………… 大さじ1/2 | |
| 豆乳 ……………100cc | |

市販の黒蜜を使ってもOK



作り方

- ①鍋に★を入れ、かき混ぜながら火にかける。
- ②①が沸騰したらほうじ茶のティーパック、砂糖を加えてかき混ぜる。
- ③②に豆乳を少しずつ加えながらかき混ぜ、火を止める。(一度に加えてしまうと固まってしまうので注意)
- ④③からティーパックを取り除き、型に流して冷やし固める。
- ⑤別鍋に☆を入れ、かき混ぜながら沸騰するまで加熱し冷ます。
- ⑥④を食べやすい大きさに切って器に盛り付け、⑤、きな粉をかける。

ポイント

豆乳に含まれるオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やす効果があります。冷やした寒天は口当たりもよく、食欲が出ない時のおやつにもおすすめです。

【1人分の栄養価】 エネルギー：116kcal / たんぱく質：2.7g / 脂質：2.4g / 食塩：0.1g



▲北帰行を待つ白鳥 (写真提供：事務局 三村靖夫)

皆さん、ハイツに来ましたら諏訪湖のほとりを散策してみてくださいはどうか。こんな風景が見られました。

諏訪湖のほとり



お知らせ

令和4年4月からの配分金単価を就業部会におきまして見直しを行いました。

—*—

詳細は、事務局にお問合せ下さい。