

～健やかで 幸せな食卓を～

けんこう 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

土地のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「こんにゃく」

【具だくさんおかずみそ汁】

材料（2人分）

豚もも肉 60g
にんじん 1/2本
しめじ 1/2袋
ねぎ 1/2本
こんにゃく 1/2
油揚げ 1/2枚
油 小さじ1
だしの素 小さじ1/2
みそ 大さじ1/2
水 2カップ
作り方

- ①にんじんは2mmの厚さのちょう切り、ねぎは1cmの厚さの斜め切りにする。しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ②豚肉、油揚げは食べやすい大きさに切り、こんにゃくは食べやすい大きさにちぎる。
- ③なべに油をひき、豚肉を炒め、色が変わったらにんじん、しめじ、ねぎ、油揚げを加えて炒め、水を加えて5～10分程度煮る。
- ④具材に火が通ったら、だしの素、みそを加えて味をととのえる。



～保健推進員おすすめポイント～
いろどりよく、朝にからだがあたたまる、ほっとするみそ汁です。野菜の「うま味」とこんにゃくの独特の食感が食欲を誘います。ご家族の好みに合わせて具材はアレンジしてみてください。

（沼田地区：遠藤洋子さん、佐藤百合子さん）

※今回のこんにゃくは遠藤さんから提供いただきました。地元食材は村田町物産交流センターや直売所等で求めいただけます。



～血管に優しい食生活ポイント～
朝食に野菜をしっかり取ることで、朝食後だけでなく昼食後の血糖値上昇も緩やかにすることができると言われています。一日をとおして血管への負担を軽減することが期待されます。

栄養成分（1人分）：
151 kcal 食塩 2.1g
野菜の量： 75g

問合せ先 保健センター
電話 83-2312