

## ～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「ねぎ」

#### 【ねぎ塩豆腐】

材料（2人分）

木綿豆腐 1丁

片栗粉 大さじ2

油 小さじ2

ねぎ 1本

鶏がらスープのもと 小さじ1

塩 小さじ1/4

ごま油 小さじ1

作り方

①木綿豆腐を8等分に切り、片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。

②耐熱容器にみじん切りにしたねぎ、鶏がらスープの素、塩、ごま油を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ600Wで1分加熱する。

③器に豆腐と②を盛り付ける。



#### ～保健推進員おすすめポイント～

普段あるもので簡単にできます。ねぎの甘味が引き立つ一品です。豆腐のかわりに脂肪の少ない鶏肉や白身魚にしてもおいしく食べられます。

〔足立東地区：兔内茂子さん〕  
〔菅生上地区：石垣律子さん〕

※今回のねぎは石垣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お求めいただけます。



#### ～血管に優しい食生活ポイント～

血管を強くする食生活の一つに「減塩」があります。薄味にするだけでなく、食塩の成分であるナトリウムを体の外に出す野菜や大豆製品等の食材も積極的にとるようこころがけましょう。

#### 栄養成分（1人分）：

205 kcal 食塩 2.8 g

野菜の量： 30 g

問合せ先 保健センター

電話 83-2312