

～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「ささぎ」

【ささぎと豚肉のピカタ】

材料（2人分）

ささぎ 20本
ケチャップ 大さじ3
豚もも薄切り 8枚
小麦粉 大さじ3
卵 2個
サラダ油 小さじ2
レタス・トマト・きゅうり
（付け合わせ）適量

作り方

- ①ささぎはすじをとり、さっとゆで、水気を切ったらケチャップを絡める。
- ②①のささぎ5本につき豚もも肉を2枚ずつ巻き、小麦粉をまぶす。
- ③卵を溶き、残りのケチャップを混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、②を③にくぐらせ、両面を3分ずつ弱火で焼く。
- ⑤器に盛り、レタスを添える。



～保健推進員おすすめポイント～

ささぎは煮物、焼き物、おひたしなど幅広い料理に使うことができる万能な食材です。鮮やかな緑とシャキシャキとした食感が料理のいいアクセントになります。今回の料理は簡単にできるのでぜひ作ってみてください。※今回のささぎは八巻静子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～

野菜は体内の老化の原因となる活性酸素を減らす抗酸化成分を豊富に含んでおり、血管内の健康を保つのに役立っています。おかずを野菜でかさましすることで、エネルギーの取り過ぎを防ぐことにもつながります。

栄養成分（1人分）：

【栄養成分（1人分）】

エネルギー 290kcal 塩分 2.2g
野菜の量 75g

問合せ先 保健センター

電話 83-2312