

～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「かき菜（つぼみ菜）」

5分で出来ちゃう！

かき菜のえびマヨガーリック炒め

【材料（2人分）】

かき菜	150g
むきえび	80g
サラダ油	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
にんにく	1かけ
たかの爪	少々
コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① かき菜は茎の太いところを四つ割りにし、4センチ長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② むきえびは背ワタを取って、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ フライパンにサラダ油、マヨネーズ、にんにく、たかの爪を入れ弱火でゆっくり炒め、にんにくの香りが出たら、えびとかき菜を加え、中火で炒める。
- ④ コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

※茹でたスパゲッティと和えて仕上げに粉チーズを加えると、春の香りいっぱいのパスタにアレンジできます。

栄養成分（1人分）

エネルギー：105kcal

塩分：0.5g

野菜の量：75g

～おいしく減塩のポイント～

香りをプラスしましょう！

ねぎ、にんにく、しょうが、しそなどの香味野菜や、カレー粉、ハーブ、スパイスなど香りをプラスすることで減塩ができます。塩味を控えても、香りが口の中で広がりおいしく食べることができます。



～保健推進員おすすめポイント～

「かき菜」は菜花の一種です。伸びてくる若い花芽の部分を掻き取って収穫するので「かき菜」という名前がついたそうです。特有の香りと苦みがあり、春を感じさせてくれる野菜で茹でて和え物や、炒め物などの料理にするのがおすすめです。今回はマヨネーズを使い、苦みを和らげ食べやすいように工夫しています。

暖かい時季になり花芽の生長が早く、繰り返し掻き取って収穫できるので、家庭菜園だけでなくプランター栽培にもおすすめです。

右／吉野美智子さん
左／佐々木裕子さん



問合せ先 保健センター

電話 83-2312