

～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」

ねぎのとろとろツナグラタン

【材料（2人分）】

ねぎ	1本	} ホワイトソース
じゃがいも	1個	
ツナ缶	1/2缶	
小麦粉	大さじ2	
バター	大さじ1	
牛乳	1/2カップ	
とろけるチーズ	30g	
食塩	小さじ1/3	

【作り方】

- ① ねぎを4～5cmの長さに切る。じゃがいもは半分にした後、5mm幅の厚さに切る。
- ② ねぎはオリーブオイルを熱したフライパンに入れ、弱火にしてじっくり焼く。
- ③ じゃがいもはフライパンで火が通るまで焼くか、電子レンジで600W、3分間加熱する。
- ④ 鍋に小麦粉とバター、食塩を入れて、焦がさないようにいため、牛乳を少しずつ加えてだまにならないように混ぜる。（とろとろになるまで火を通す）
- ⑤ 皿にねぎとじゃがいもを盛り付け、③のホワイトソースとツナ缶、とろけるチーズをのせて電子レンジで600w、5分加熱したら完成。

栄養成分（1人分）

エネルギー：195 kcal

塩分：0.9g

野菜の量：100g

～旬の野菜の栄養を取り入れよう～

「ねぎを食べると風邪が治る」「首にねぎを巻くと治る」といった話を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。

代表的な冬野菜のねぎには健康によい栄養素がたくさん含まれています。ねぎの白い部分に含まれる硫化アリルには血液をサラサラにする効果があります。ねぎの青い部分には風邪予防に効果的なビタミンCやβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは油に溶けやすいので、油と一緒に調理すると吸収率がアップします。レシピを参考にして旬の食材の栄養を存分に取り入れましょう。

～保健推進員おすすめポイント～

身近な食材を使って簡単に作れるレシピです。ツナ缶、チーズ、牛乳を使用することで不足しがちなカルシウムやたんぱく質を補うこともできます。

じゃがいもの加熱に電子レンジを使用すると時間短縮になるのでおすすめです。じゃがいもの代わりにかぼちゃを使用したり、きのこを入れたりして色々アレンジするのもおすすめです。ぜひ参考に作ってみてください。

右／小室良子さん
左／大沼志げ子さん



問合せ先 保健センター

電話 83-2312

