

～健やかで 幸せな食卓を～

からだ 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」
厚揚げのねぎみそチーズ焼き
～ゆずを添えて～

【材料（2人分）】

厚揚げ豆腐 2枚（300g程度）

ねぎ 60g

とろけるチーズ 20g

味噌 大さじ1

砂糖 大さじ1

みりん 大さじ1/2

ゆずの皮（ねぎみそソース用）適量

ゆずの皮（飾りつけ用）適量

※ゆずの代わりに大葉を使用してもよい

【レシピ】

- ① ねぎ、ゆずの皮をみじん切りにする。
飾り用のゆずの皮は細切りにして適量とっておく。
- ② 調味料 A とみじん切りにした①のねぎとゆずの皮を加える。
- ③ 厚揚げ豆腐に②、とろけるチーズをのせてトースターで5分～10分焼く。（フライパンで焼く場合は、表面がカリッとするまで厚揚げ豆腐を焼き、②、チーズをのせて2分ほど蒸し焼きにする）
- ④ ③に細切りにした飾りつけ用のゆずの皮を添える。

【栄養成分（1人分）】

エネルギー 340kcal

塩分 1.4g

野菜の量 30g

問い合わせ先 村田町保健センター

電話 83-2312

【肝臓の健康を保つ食事とは】

豆腐、油揚げ、納豆、厚揚げ、味噌などの大豆製品には良質なたんぱく質が含まれており、肝臓を修復してくれます。肝臓の働きを助けるビタミンやミネラルは野菜・きのこ・海藻に多く含まれるので積極的に取り入れ、肝臓に負担をかけ、大腸がんのリスクを高める加工食品（ハム、ソーセージ、練り物）の摂取はできるだけ控えるようにしましょう。

～保健推進員おすすめポイント～

今回使用した地元食材のねぎには体を温める効果もあり、風邪の予防にもなります。ねぎのピリッとした辛みは料理の味を引き締める効果もあります。辛みが苦手な方はねぎの量を加減するとおいしく食べられると思います。

厚揚げ豆腐の大豆たんぱく質やチーズ、味噌などの発酵食品を同時にとることができ、栄養たっぷりの料理です。オーブントースターやフライパン一つで簡単にできる時短料理は忙しい時でも作りやすいのでおすすめです。

右／柴崎睦子さん

左／平野美代子さん

