

～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「キャベツ」

10分で出来ちゃう！

キャベツと豚肉の温サラダ

【材料（2人分）】

キャベツ	1/6玉
豚ロース肉	100g
※しゃぶしゃぶ用などの薄切りにんじん	15g
しめじ	30g
スナップエンドウ	4個
こねぎ	5g
A	
白だししょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ½
白ごま	小さじ1
ラー油	少々

【作り方】

- ①キャベツは一口大のざく切り、にんじんはピーラーで薄くりボン状にむく。しめじは小房に分け、スナップエンドウは3等分に切る。
 - ②小ねぎは小口切りにする。
 - ③耐熱用の皿にキャベツと豚肉を交互に重ね、②の野菜を脇に添え、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで500ワット、4分程度加熱する。
※肉の色が変わって肉に火が通ったことを確認する
 - ④Aを混ぜ合わせる。
 - ⑤③に小ねぎを散らし、たれをつけて食べる。
- ※できたての熱いままでも、冷やしてもおいしく食べることができます。

～おいしく減塩のポイント～

うま味をプラスしましょう！

肉や魚貝類、乳製品、きのこ、だし等の旨味をプラスすることで減塩ができます。塩味を控えてもうま味が際立ち、素材のおいしさを感じ味わうことができます。

栄養成分（1人分）

エネルギー：178kcal

塩分：0.8g

野菜の量：75g



～保健推進員おすすめポイント～

キャベツにはビタミン、葉酸、カリウム、食物繊維などが豊富で、胃腸の働きを助けたり、体の調子を整える働きがあります。

町内の畑では春先に種をまいた「キャベツ」がおいしい時季になっています。巻きがゆるくて、水分を多く含んでいるのでやわらかいのが特徴です。サラダなど生で食べてもおいしいですが、加熱するとよりやわらかく、また、量が減るのでたっぷり食べることができます。今回はぶた肉と一緒に蒸しましたが、とり肉や魚介類など好みの食材を使ってアレンジしてみてください。



左：遠藤洋子 さん

右：柴崎京子 さん

問合せ先 保健センター

電話 83-2312