~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 1個 じゃがいも ツナ缶 1/2 缶

大さじ2 小麦粉 バター 大さじ1 牛乳

1/2 カップ

ホワイト

ソース

とろけるチーズ 30g 小さじ 1/3 食塩

【作り方】

- ① ねぎを 4~5 cm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 kal

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ーカロテ 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と

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

