

Let's Cook

生活習慣病予防
MENU

揚げ魚の香味酢かけ&
スイカのゼリー

ごはんを中心とした穀類の「主食」に、「主菜」とつけ合わせの「副菜」を添える食事は、日本の食生活の特徴です。穀類は、身体を動かす大切なエネルギー源。毎食欠かさず摂りましょう。「主菜」は、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主にたんぱく質や脂肪の供給源。「副菜」は、野菜などを中心とした料理で、ビタミンやミネラルなどの栄養素を補う役目を果たします。副菜は、野菜や海藻、きのこなどを中心に、主菜のたんぱく質は摂り過ぎないように注意しましょう。食事のバランスを保つため、色々組み合わせる食べることが基本で、食べ過ぎないことや身体活動のバランスも大切です。

ワンポイント 酢の上手な活用法

酢は、有機酸という酸を含んでいるため、常用すると疲れにくく、肩こりや腰痛も予防できます。また、新陳代謝も活発になり、疲労回復にも効果的です。また、殺菌作用があるので、食物の鮮度を保ち、魚を酢で洗うと、日持ちがよくなり、ぬめりや臭みも取れます。

揚げ魚の香味酢かけ

サバ……………60g×4切
小麦粉……………大さじ1
揚げ油……………適量
サニーレタス……………60g
オレンジ……………1個

酢……………大さじ2.5
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
小ネギ(みじん切り)……………20g
しょうが(みじん切り)……………20g

スイカのゼリー

スイカ……………400g
砂糖……………15g
粉ゼラチン……………8g
白ワイン……………小さじ1
レモン汁……………小さじ1

材料(4人分)

A



揚げ魚の香味酢かけ(1人分 194kcal)

①サバに軽く小麦粉をつけ(ビニール袋を使うと便利)、油で揚げる。
②Aの香味酢に揚げた魚を、さっとくぐらせ、皿に盛りつける。
③②に香味酢を少しかけ、付け合せにサニーレタスとオレンジを添える。

スイカのゼリー(1人分 60kcal)

①飾り用(いちょう切り 4切れ)を取り置いた残りのスイカの皮と種を除き、ミキサーにかける。
②小鍋に①を入れて、人肌に温め、砂糖を加えて溶かし、火を消す。ゼラチンを振り入れ、よく混ぜて溶かし、ワイン、レモン汁を加え、粗熱をとる。
③型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし、固め、器にスイカと盛りつける。

作り方

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

◀「揚げ魚の香味酢かけ&スイカのゼリー」のほかは、麦ごはん、野菜の辛し和え、スキムミルク入り薩摩汁。



すくすく

はい

ぽ〜お

たくっ子

子どもさん(就学前)の
登場を受付けています



たかき じゅんや
高木 潤弥 くん(2歳)

面白くてひょうきんな潤弥くんは、テレビのお笑い番組が好きで、「1.2.3…」などと言って、みんなを楽しくさせます。バンドを組むお兄ちゃんのベースギターの弾き真似したり、音に合わせて踊ったり、音楽にも興味津々です。

♥パパから…大きくなったら、一緒に野球をしよう!

パパ/祐治さん ママ/貴美加さん
(東多久町別府1区)



たかつか たいけい きわ
高塚 大慶くん/季和ちゃん
(5歳) (1歳)

元気で愉快な大慶くんは、新幹線に乗って以来、電車ファンになり、乗物カルタで楽しく学習!採集したカブト虫も可愛がっています。季和ちゃんは、まだまだ甘えん坊。いつも後を追うほど、お兄ちゃんが大好きです。

♥ママから…兄妹仲良く、思いやりのある人になってね♪

パパ/寿人さん ママ/紀子さん
(北多久町筋原)

2008. 9 月号
市報 多久
No.567

発行 ■ 多久市 ☎846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1 編集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷
Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110 発行日 ■ 平成20年9月1日
ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ koho@city.taku.lg.jp
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

