

Let's Cook

生活習慣病予防
MENU

オープンサンド&
スキムミルク入りかき玉汁

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、地域で食生活改善ボランティア活動を行っている食生活改善推進は、ヘルスメイトの愛称で親しまれ、生活に役立つ「知恵」が豊富です。

今回は、このヘルスメイトを養成する講座で作ったパン料理を紹介します。栄養のバランスを考えた手軽な献立なので、朝食などにいかがですか？

材料
(4人分)

オープンサンド

食パン……………6枚切×6枚
マーガリン……………大さじ2
ロースハム薄切り…20g×6
スライスチーズ…20g×6
キュウリ……………80g(1本)
トマト……………80g(1/2個)

スキムミルク入りかき玉汁

椎茸……………2本 しめじ…小1パック
みつば……………4枚 卵……………1個
スキムミルク……………大さじ2
水……………大さじ2
片栗粉……………小さじ2
水……………大さじ2
粉末だしの素…小さじ1弱
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ3/5
水……………4カップ

オープンサンド (1人分 450kcal)

- ①食パンを半分に切り、トースターで焼き、マーガリンを塗る。
- ②ハムは半分、チーズは縦長、キュウリは斜め薄切り、トマトは3mm位の半月切りにする。
- ③食パンに②を重ねる。

スキムミルク入りかき玉汁 (1人分 46kcal)

- ①椎茸をペーパーなどでさっと拭き、千切りし、軸は手で裂く。しめじは、石づきを取り、小房に分ける。みつばは根元を切り、2cm位に切る。
- ②スキムミルクを水で溶き、卵に加えてよくかき混ぜる。
- ③鍋にAでだし汁を作り、椎茸、しめじを加え、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②を回し入れ、浮き上がったら火を止める。
- ④器にかき玉汁を盛り、みつばを散らす。



ワンポイント 手軽にカルシウム補給を!

低脂肪、高タンパクなスキムミルクは、大さじ3杯(約18g)で、1日に必要なカルシウム摂取量(600mg)の約1/3が摂れます。味噌汁や卵焼きなどの隠し味に使ってもまろやかに仕上がり、不足しがちなカルシウム補給に役立てください。

福祉健康課では、『ビストロたく』『からだすっ快体操』『ウォーキング教室』など生活習慣病予防教室を行っています。生活改善は、自分1人ではなかなか実行が難しいので、仲間を見つけて、楽しく実践することが長続きの秘訣。年齢、体力、好みに応じて、自分に合った生活改善方法を見つけませんか？

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355



たろううら はな
太郎浦 花 ちゃん (3歳)

お姉ちゃん、お兄ちゃんに可愛がられ、元気いっぱいの花ちゃんは、幼稚園で覚えた歌や踊りを「見て！見て！」と家族にご披露します。多久音頭もマスターし、お兄ちゃんが一緒に踊ってくれるのが嬉しいです。
♥ママから…姉兄、お友達と仲良く、元気に育ってね♪

パパ／文明さん ママ／かおりさん
(北多久町中多久1区)



つつみ まひろ
堤 麻尋 ちゃん (5歳)

活発で元気な麻尋ちゃんは、絵本を読むのが大好き。お兄ちゃんの宿題のように、音読も上手です。自転車に乗れるようになったり、子犬と遊んだり、楽しみもたくさん。お家で採れるトマトが大好物です。
♥ママから…優しく、女の子らしく、健やかに成長してね♪

パパ／正廣さん ママ／智子さん
(南多久町谷下)

