

Let's Cook

生活習慣病予防
MENU

赤魚のごま揚げ& 具だくさん味噌汁

塩分の取りすぎは、高血圧、ひいては脳卒中や心臓病を引き起こしやすくすると言われています。1日の塩分の摂取量は、10g未満が目安。食材本来のうまみを生かし、薬味や香辛料、酢を使うなど工夫しましょう。今月は、「素材で低塩、調理で減塩、食卓で適塩」を学んだ料理教室から、6月3日に行った相の浦公民館での調理メニューを紹介します。

材料 2人分	赤魚のごま揚げ	具だくさん味噌汁
	赤魚……………2切(70g/切)	ジャガイモ…大1/2個(60g)
	・下味 塩……………小さじ1/6	大根……………60g
	こしょう……………少々	ごぼう……………30g
	酒……………小さじ1	生椎茸……………2枚(20g)
	・衣 小麦粉……………小さじ2	長ネギ……………20g
	卵白……………20g	カットわかめ(乾燥)…1g
	ごま……………小さじ2	味噌……………12g
	揚げ油	煮干だし……………200cc
	プロックリー レモン・オレンジ	

赤魚のごま揚げ(1人分 249kcal 塩分0.7g)

- 赤魚を食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、酒で下味を付ける。
- 衣の材料を混ぜて赤魚にまぶし、揚げる。

作り方

具だくさん味噌汁(1人分 55kcal 塩分0.7g)

- ジャガイモは半月、大根はいちょう切り、ごぼうは斜め切り、生椎茸は、薄切りする。
- だし汁とジャガイモ、大根、ごぼうを火にかけ、柔らかくなったなら、斜め切りした長ネギ、戻したわかめを加え、味噌を加える。



ワンポイント 塩分を控える工夫

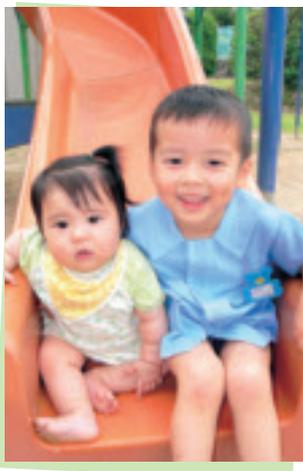
赤魚は、煮付けにせず、ゴマを使い香ばしさをプラスした揚げ物にしました。味噌汁は、具だくさんにすると普段不足がちな野菜を取り入れやすい上に、汁の量が減るので、塩分の摂取量も控えられます。

多久市の医療費分析や健診結果データによると、生活習慣病とされる高血圧や糖尿病、心臓病、腎臓病などが上位を占めます。市では、その予防に向け、食生活に対する意識を見直して頂こうと、今年度から3年間、全行政区で『生活習慣病予防栄養教室』を行う計画です。 ■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

◀「赤魚のごま揚げ&具だくさん味噌汁」の他のメニューは、「夏ごはん」と「かぼちゃのガーリックソテー」でした。

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



たなか かける こはる
田中 翔琉くん/心遥ちゃん
(3歳) (9か月)

チャレンジ精神旺盛の翔琉くんは、よく遊び、おしゃべりも楽しい行動派。最近では、戦隊ものに夢中です。無邪気な心遥ちゃんは、お兄ちゃんが好き。ちょっとの前進やつかまり立ちができるようになりました。
♥ママから…兄妹仲良く、健やかに成長してね♪

パパ/健之さん ママ/美由紀さん
(北多久町筋原)



はら しょうや ゆうき りょうた
原 翔哉くん/侑輝くん/綾汰くん
(5歳) (3歳) (5か月)

兄弟のリーダーで、しっかり者の翔哉くんは、工作が得意で発想豊か。甘えん坊の侑輝くんは、ミニカーやテレビのヒーローが大好き。綾汰くんは、寝返りができるようになり、笑ったり、語ったり、陽気です。
♥ママから…優しく、たくましく育ち、兄弟仲良くね♪

パパ/英信さん ママ/めぐみさん
(西多久町白仁田)

2008.7月号
市報多久
No.565

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7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。

