

Let's Cooking

生活習慣病予防
MENU

アジの塩焼き & ジャガイモと野菜の炒め煮

よい食事は、心身を健康にしてくれます。心と体が健康になれば、頭や体が活発になって、毎日が楽しくなります。いつでも、どこでも、好きなものを好きなだけ食べられ、飽食の時代と言われる現代。日本人の体や風土にあった日本型食生活の基礎に振り返って、1人分の適量がどれくらいなのかを考えてみましょう。

今月は、適量の視点でも学んだ5月8日の「ビストロ多久」のメニューから紹介します。

材料 1人分	アジの塩焼き	
	アジ …………… 1切 (60g)	青じそ …………… 1枚
	塩 …………… 1.2g (小さじ1/4)	レモン (スライス) …… 1枚
	大根 (すりおろし) …… 20g	
	ジャガイモと野菜の炒め煮	
	ジャガイモ …… 1個 (110g)	だし汁 …………… 2/3カップ
	ニンジン …………… 20g	油 …………… 小さじ1
	サヤインゲン …… 15g	砂糖 …………… 小さじ1
	こんにゃく …… 30g	醤油 …………… 小さじ1

アジの塩焼き

- ①焼く直前に塩をまぶし、皮の部分に切り込みを入れる。
- ②盛り付けで表面になる方を熱源に向けて60%焼き、返して裏面を焼く。
- ③皿に盛り、青じそにすり大根のをせ、レモンも添える。

ジャガイモと野菜の炒め煮

- ①ジャガイモは皮をむき、一口大に切り、水に浸し、水気を切る。ニンジンは乱切りする。
- ②サヤインゲンは、筋を除いてゆで、半分に切る。
- ③こんにゃくはサッとゆで、一口大に切る。
- ④鍋に油を熱し、①と③を炒め、油が全体に回ったら、だし汁を入れて煮る。
- ⑤砂糖と醤油を加え混ぜ、ジャガイモとニンジンが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥器に盛り、サヤインゲンを添える。



ワンポイント 魚の焼き方のコツ

魚は、日本酒にくぐらせると生臭みがとれ、キッチンペーパーで水気を取り、レモンの切れ端で魚の表面を塗ってから焼くと、網に付きにくくなります。

福祉健康課では、生活習慣病の予防を目的とした栄養教室『ビストロ多久』を開いています。今年は、糖尿病予防がテーマ。食を見直すポイントやバランス食の大切さなど、目と舌と耳で体験しませんか？
■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355



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

たくさん



かじはら ゆい
梶原 唯ちゃん (2歳)

唯ちゃんは、おとなしいのは寝ている時だけって言われるほど元気いっぱい。『よさこい』がマイブームで、ビデオを見ながら練習します。鳴子を持って「ハーッ」と、掛け声もポーズもばっちりです。

♥ママから…お友達をいっぱい作って、元気に育ってね♪

パパ/秀樹さん ママ/政代さん
(多久町桐岡)



なかむら かずま
中村 一磨くん (5歳)

一磨くんは、ちょっぴり恥ずかしがりやさんだけど、元気はモリモリ。電車が好きで、お父さんと一緒に唐津線の旅に、ワクワク感激しました。仲良しの保育園のお友達や近所のお兄ちゃん達と遊ぶのが楽しいです。

♥ママから…たくましく、元気に！そして、姉弟仲良くね♪

パパ/幸雄さん ママ/美恵さん
(東多久町古賀二区東)