

Let's Cooking

生活習慣病予防
MENU

豚肉のフルーツ巻き

多久市では、食生活・栄養改善教室など、食生活を通して健康づくりを広める活動を続けています。その中で、今回は4月18日、東多久町ヘルスメイトによる栄養教室で調理を行ったメニューから、ビタミンB群の多い「豚もも肉」を使用した『フルーツ巻き』を紹介します。体内の円滑な代謝を阻害して、肥満解消の妨げとなるビタミンB群の不足を補いましょう。果物を調理し、おいしくひと工夫したごちそうに見えるヘルシー料理です。

レパートリーにぜひ加えてください。

プラス まめ知識 豚肉…ビタミンB1が豊富

糖質がエネルギーに変わるとき、欠くことのできないのがビタミンB1です。また、不足すると、糖質が分解されずに、乳酸などの疲労物質がたまりやすくなります。

MEMO

福祉健康課では、生活習慣病予防のための料理教室を行っています。管理栄養士と保健師によるミニ講話、簡易健康検査や調理実習を行う栄養教室です。事前にお知らせしますので、男女を問わず、ぜひご参加ください。

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

作り方

- ①豚もも肉に、塩・こしょうで下味をつける。
- ②パセリはみじん切りしておく。つけあわせのレモンはくし型に切り、ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でておく。
- ③キウイフルーツ、パイナップル、りんごの皮をむき、豚肉にあわせてくし型に切る。
- ④豚もも肉を広げ、③のフルーツを巻き、楊子でとめる。
- ⑤熱したフライパンにオリーブ油を薄く引き、④を入れ、転がしながら火が通るまで焼き、最後にワインで風味をつける。
- ⑥⑤を皿に盛り、パセリを散らし、レモンとブロッコリーを添える。

材料 (4人分)

豚もも肉 …………… 240g
塩 …………… 2.4g (小さじ1/2)
こしょう …………… 少量
キウイフルーツ …………… 80g (1個)
パイナップル (生) …………… 80g
りんご …………… 80g (1/2個)
オリーブ油 …………… 4g (小さじ1)
白ワイン …………… 15g (大さじ1)
パセリ …………… 適量
▼つけあわせ
◎レモン …………… 4切れ ◎ブロッコリー …………… 80g (4房)



◀この日のメニューは、「豚肉のフルーツ巻き」の他に、「麦ごはん」「切干大根のはりはり」「春雨のスープ」「ブラマンジェ」でした。



すくすく



たくっ子



子どもさん(就学前)の
登場を受付けています



よしおか のぞみ
吉岡 希望ちゃん (3歳)

のんちゃんは、活発で愛らしいおちゃめさん。待ちに待った赤ちゃんが生まれて、お姉ちゃんになりました。「いっぱい遊んであげたり、お母さんのお手伝いもたくさんするよ」と、楽しみが膨らんでいます。

♥ママから…姉弟仲良く、元気に育ってね。

パパ/敦志さん ママ/恵美さん
(北多久町筋原)



ながいし まゆ
永石 真由ちゃん (5歳)

しっかり者の真由ちゃんは、みんなを笑顔にするのが好きで、おもしろいおしゃべりで人を楽しくさせます。得意は、キラキラ輝くプリンセスのお絵描き。レッスンを始めたピアノも日に日に上達中です。

♥ママから…周りに優しくできる人に育ってね。

パパ/圭太さん ママ/由起さん
(北多久町多久原)