

食改さんの健康料理 NO. 46

【今月のメニュー】

まぐろコロッケ

食生活改善推進員

宮本キヨ子さん(左)

渡邊 節子さん(右)



夏休みも終わり、小・中学校の運動会シーズンとなりました。

今月は、運動会のお弁当に、そして魚嫌いの子どもたちにもおすすめのマグロの油漬け缶詰を利用したコロッケを紹介します。

マグロといえば、DHA(ドコサヘキサエン酸)の含有量がナンバーワンです。DHAは、脳細胞の機能低下を妨げる作用があるのでボケ防止にもなります。また、コレステロールや中性脂肪を減少させる働きがあるので、動脈硬化などの生活習慣病予防・改善に効果があります。そのほかにも良質なたんぱく質やビタミンD、亜鉛、タウリンなどの栄養も豊富に含まれています。

魚が苦手な方でも、缶詰を上手に利用すればこのような栄養をとることができます。野菜も組み合わせて食べ、残暑を乗り切りましょう。

材料・分量 4人分	
・ マグロの油漬け缶詰 2缶	・ 小麦粉、カレー粉、卵、パン粉、揚げ油は適量
・ パン粉 2/3カップ	
・ 玉ねぎ 大1個	《付け合せ》
・ 卵 1個	・ トマト(くし切り)
・ ピーマン 1個	・ サニーレタス
・ 塩 小さじ1/4	
・ こしょう 少々	

1人分の栄養素量	
エネルギー 258kcal	食物繊維 2.2g
たんぱく質 10.1g	カルシウム 37mg
脂質 14.9g	塩分 0.8g

- ① マグロの油漬け缶詰の汁気をきってから、ほぐす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、固く絞る。ピーマンはみじん切りにする。
- ③ ボウルにマグロ、パン粉、玉ねぎ、ピーマン、卵の割りほぐしたものを、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④ ③で混ぜ合わせたものを1人2個になるように小判型に作り、小麦粉にカレー粉を合わせたものをつけ、溶き卵とパン粉をつけて揚げる。
- ⑤ 器に④を盛り付け、サニーレタスとトマトを添える。

ごんにちは赤ちゃん

9月生まれ

11月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字程度)を添えて9月30日(火)までに広報広聴課へ。応募多数のときは、上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



♡1歳おめでとう♡
元気で優しい子に育ってネ♡
パパ・ママ・りのより

水橋陸斗ちゃん(菅谷町)



お誕生日おめでとう♡
元気にすくすく育ってね♡

寺坂芽依ちゃん(並木三丁目)



健やかに
のびのびと育て!!
父・母より

富田大地ちゃん(中津三丁目)



♪ Happy Birthday ♪
元気が一番☆
たくましく育ってね♡

澤邊楓馬ちゃん(神立町)



いっぱい食べて
大きく大きくなってね♡
パパちゃん♡ママより

境野真太郎ちゃん(並木一丁目)



元気にもかくん
はなちゃんと遊ぼうね♪
パパ☆ママより

新築まなちゃん(中村南一丁目)



なつちゃん1歳おめでとう♡
元気に大きく育ってね♡

祝田夏芽ちゃん(真鍋四丁目)



♡お誕生日おめでとう♡
☆素敵な女性になってね☆

山野井瑠璃ちゃん(荒川沖東三丁目)



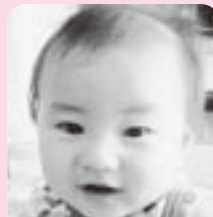
強さと優しさを
持った子に☆

矢口志優ちゃん(大岩田)



健康でたくましく
優しい女の子
になってね♡

五頭愛莉ちゃん(天川二丁目)



♡ Happy Birthday ♡
翔太の笑顔が大好き
パパ・ママより

鈴木翔太ちゃん(永国東町)



元気に育ってネ♡

栗原遥佳ちゃん(港町三丁目)