

食改さんの健康料理 NO. 43

【今月のメニュー】 蒸し鶏と野菜の 辛子和え

食生活改善推進員
高橋 街子さん(右)
木野 英子さん(左)



梅雨の季節は外でなかなか体を動かさず、運動不足になりがちです。そんなときは、料理に普段よりも野菜をたくさん使うなど、よりいっそうの健康管理を心がけましょう。

今月は、中華料理に使われる代表的な野菜の「チンゲン菜」を、和風に仕上げたヘルシー料理を紹介します。

チンゲン菜には、β-カロチンが豊富に含まれ、ガン予防の効果があります。また、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、ビタミンC・B群、カルシウム、鉄、食物繊維も多く含まれているのも特徴です。β-カロチンは油脂と一緒に、カルシウムは肉などのたんぱく質と組み合わせると吸収率がアップします。

県では6月を「食育月間」(毎月19日は「食育の日」)としています。食事は家族がコミュニケーションをとる安らぎの時間でもあります。家族がそろって食べる機会を増やし、食事を楽しみましょう！

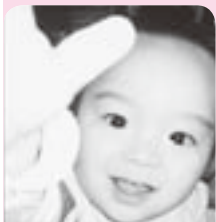
材料・分量 6人分			
鶏胸肉…200g	チンゲン菜…4株	和辛子…小さじ2	
A[塩…小さじ1/2 コショウ…少々 ショウガの薄切り…6枚 酒…大さじ2]	B[塩…少々 サラダ油…大さじ1/2 トマト…中1個 ワカメ…80g]	C[ごま油…大さじ2 酢…大さじ2 しょうゆ…小さじ1 砂糖…小さじ1 塩…少々]	
1人分の栄養素量			
エネルギー	138kcal	カルシウム	98mg
たんぱく質	7.7g	食物繊維	1.8g
脂質	9.1g	塩分	1.3g

- Aをふった鶏胸肉を、皮を下にして耐熱皿にのせる。酒をふり、ショウガをのせ、ラップをかけてレンジで5～6分加熱する。汁に漬けたまま冷まして皮をはずし、身を粗くほぐす。皮は千切りにし、再び蒸し汁に漬けておく。
- チンゲン菜の根元を4つ割りにし、4cm長さのざく切りにする。Bを加えた湯でさっとゆでて、ざるに上げ、手早く冷ます。
- トマトとワカメは、一口大に切る。
- ボウルに和辛子を入れ、ごま油で溶き、Cを加えよく混ぜ、辛子酢を作る。そこに①のショウガを取り出した鶏胸肉を汁ごと加え、さらに②の水気を切ったチンゲン菜、③のトマト、ワカメを和える。

ごんにちは赤ちゃん 6月生まれ

8月で1歳になる赤ちゃんを募集!

生年月日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて6月30日(月)までに広報広聴課へ。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!
遅しく煌めくものを
掴んでね★

石倉煌介ちゃん(高岡)



樹兄ちゃんが大好き
いっぱい遊んでもらってね♡

伊藤 楨ちゃん(下高津三丁目)



名前の通り
元気に育ってね!!
♡1歳おめでとう♡

大下元気ちゃん(小岩西二丁目)



お誕生日おめでとう♡
いつも笑顔で元気いね♡

塩野友柳ちゃん(木田桑台四丁目)



ゆめにおか
うそをつかず
せいいっぱい
いきる

島田優聖ちゃん(藤沢新田)



お誕生日おめでとう♡
やさしい女の子になってね♡

戸井七瑞ちゃん(沖宿町)



♡お誕生日おめでとう♡
いつもニコニコ!!
明るく元気!!
いつもで兄ちゃんと仲良く♡

鈴木雄翔ちゃん(板谷三丁目)



いつも笑顔をありがとう♡
パパ・ママ・彩羽より

藤原悠妃ちゃん(下高津三丁目)



いつもスマイルありがとう♡
元気いっぱい育ってね!

皆見怜真ちゃん(富士崎一丁目)



1歳おめでとう
あなたの成長を
楽しみにしています♪
パパ&ママより

宮崎 結ちゃん(神立中央五丁目)



みんなと仲良く
元気に育ってね♡

山中亮人ちゃん(摩利山新田)



♡Happy Birthday♡
これからもカワイイ笑顔
沢山見せてね♡

渡邊優奈ちゃん(田中三丁目)