

# 食改さんの健康料理 NO. 41

【今月のメニュー】

## イカのばんばん煮

食生活改善推進員

堀越 智子さん(左)  
梶原 満恵さん(右)



### 材料・分量 2人分

スルメイカの胴と足… 1杯		
鶏ひき肉…50g	溶き卵 …1/2個	水 …1/4カップ
レンコン…20g	塩 …少々	砂糖 …大さじ1
ニンジン…10g	ミニトマト… 2個	A しょう油…大さじ1
えのき茸…100g	アスパラガス… 2本	酒 …大さじ1
ショウガ…1/2かけ		みりん …大さじ2

- ①レンコン、ニンジン、ショウガはみじん切りにする。えのき茸は1cm長さに切り、裂く。イカの足は5mm幅に切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉と①と卵、塩を入れ、手で粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③イカの胴に②を詰め、口をつまようじで止める(加熱したときにイカが縮み、飛び出す心配があるので八分目まで詰める)。
- ④フライパンに煮汁の材料Aを入れ、中火にかけて砂糖を溶かし、③を加えて蓋をする。途中でイカを裏返し、12~13分蒸し煮にする。
- ⑤味をしみこませるよう煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑥⑤のつまようじをはずして輪切りにし、器に盛って煮汁をかける。ミニトマトと、ゆでて半分切ったアスパラガスを添える。

皆さんは『桜の花』と言えば何を連想しますか？入学式にお花見、夜桜…。桜の花びらは春をたくさん運んでくれます。今月は、ボリュームがあって満足！でもヘルシーでメタボリックシンドローム予防にも最適な「イカのばんばん煮」を紹介します。

イカは、タウリンが豊富に含まれているのが特徴です。タウリンは、アミノ酸の一種で血圧を正常に保ち、血中のコレステロールを下げ、中性脂肪を減らし、血管系の生活習慣病を予防する効果があります。

また、肝機能を強くして、解毒作用・胆石症などの改善と予防にも有効です。さらに、イカは弾力があってかむ回数が多くなり、満腹中枢が働き食べ過ぎを防いでくれます。今年のお花見にヘルシー料理はいかがですか。

### 1人分の栄養素量

エネルギー	252kcal	たんぱく質	29.5g
脂質	4.9g	カルシウム	35mg
食物繊維	2.9g	塩分	2.6g

## ごんにちは赤ちゃん

4月生まれ

### 6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4月30日(水)までに広報広聴課へ。上旬・中旬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。

