

食改さんの健康料理 NO. 38

【今月のメニュー】

彩り三色巻き

食生活改善推進員

小倉加代子さん(左)
北村みゆきさん(右)



材料・分量 6人分

油揚げ	3枚	油	小さじ2
ほうれん草	100g	A しょう油	小さじ2・1/2
焼きのり	3枚	練りわさび	適宜
スライスチーズ	6枚	ミニトマト	12個
カニ風味かまぼこ	6本	ブロッコリー	1/2個
卵	3個		

- ①鍋に湯を沸かし、ほうれん草をゆでたら、水に入れ軽くしぼり、根もとを切って油揚げの横幅に揃えて切る。
- ②熱したフライパンに油をしき、割りほぐした卵を適量ずつ流し丸め、厚焼き卵を作る。冷めてから6等分(横長)に切る。
- ③油揚げは、3辺を切って1枚に開き、のり1枚をのせ、その上にチーズ2枚を重ねる。カニかまぼこ2本、ほうれん草1/3量、②のうち2本を1列ずつ並べてのせ、これを芯にして手前から巻く。(太巻きの手順で)
- ④巻き終わりにつまようじを差したものを3本作る。これを、フライパンで軽くこげ色がつくまで焼き、つまようじを取り4等分に切ったら器に盛り、ゆでたブロッコリーや、ミニトマトを添える。
- ⑤Aの材料を混ぜ、お好みでつけて食べる。

今年も残りわずかとなりました。街はイルミネーションで彩られ、華やいています。今月は、彩りがきれいでホームパーティーにもぴったりのオードブル「彩り三色巻き」をご紹介します。

この料理は、油揚げで野菜・卵・チーズなどをくるくる巻いて焼いたら出来上がり！油揚げで巻くのがポイントで、焼いた食感が何ともいえません。

栄養成分は、油揚げと卵には良質なたんぱく質、ほうれん草にはビタミンA・Cと鉄、チーズにはカルシウムが豊富に含まれています。このうち、良質なたんぱく質とビタミンA・Cは風邪予防に効果的です。

寒さがいっそう増してきたので風邪をひきやすくなりますが、しっかり栄養をとり、元気に年を越しましょう。

1人分の栄養素量

エネルギー	184kcal	たんぱく質	10.8g
脂質	13.7g	カルシウム	131mg
食物繊維	2.1g	塩分	1.2g

こんにちは 赤ちゃん

12月生まれ

2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文字以内)を添えて12月28日(金)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。



八城拓未ちゃん (文京町)



木村百佳ちゃん(真鍋四丁目)



櫻井こはるちゃん(真鍋五丁目)



土田淳土ちゃん(板谷四丁目)



廣澤優輝ちゃん(右羽)



大森彩世ちゃん(北荒川沖町)



坂本龍之介ちゃん(川口一丁目)



小林由祈ちゃん(永国)



酒井莉来ちゃん(藤沢)



中田乃彩ちゃん(白鳥町)



太田有一ちゃん(文京町)



石川蒼空ちゃん(板谷七丁目)