

食改さんの健康料理 NO. 34

【今月のメニュー】

うめ酢~めん

食生活改善推進員

柳沢 公子さん(左)
石引 たかさん(右)



今年も暑い夏がやってきました。皆さんは夏バテになっていませんか？さっぱりと涼しい食べ方、ピリッとスパイスをきかせた食べ方など食欲のないときでもしっかりと食べられる工夫をして、暑い夏を乗り切りましょう！

今月は、梅酢につけた豚肉、玉ネギ、キュウリ、そしてたっぷり夏野菜を盛り付けた「うめ酢~めん」を紹介します。

梅酢につける豚肉には、スタミナのもとになるビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、玉ネギやニンニク、ネギなどに多く含まれるアリシンと一緒に食べると、体内への吸収率が高まるので夏バテ予防にも効果的です。

また手作りの「ごまだれ」には、たくさん“ごま”を入れます。ごまにはビタミンEやリノール酸などの不飽和脂肪酸が豊富で、老化予防や動脈硬化予防につながります。

さっぱりと食べられてスタミナ満点なので、暑い日にぜひお試しください！

材料・分量 6人分

大麦麺 …480g	豚肉ロース…300g	キュウリ…2本
玉ネギ …1/2個	梅酢 …50cc	ワカメ …60g
ミョウガ…1個	トマト …3個	万能ネギ…適量

<ごまだれ>

ねりごま…大さじ3	すりごま…大さじ3	酢 …大さじ5
しょう油…大さじ2	みりん …大さじ1	酒 …大さじ1
ごま油 …大さじ1	しょうが汁…小さじ1	砂糖…小さじ1
薄めた麺つゆ…150cc		

1人分の栄養素量

エネルギー	409kcal	たんぱく質	17.9g
脂質	21.5g	カルシウム	153mg
ビタミンB1	0.64mg	塩分	1.9g

- ①豚肉は5mmくらいの細切りにして、ゆでて水洗いをする。キュウリは小口切りにし、塩少々をふり水気をしぼる。玉ネギは縦半分にし薄切りにする。これらに梅酢を合わせておく。
- ②ワカメは一口大、ミョウガと万能ネギは小口切りにする。トマトは半月切りにする。
- ③大麦麺をゆで、素早く水洗いし、ザルにあげておく。
- ④皿にトマトを敷き③の麺を盛る。①を軽くしぼり、②とともに麺の上に盛り付ける。ごまだれの材料を合わせ、食べる直前に全体にまわしかける。

こんにちは 赤ちゃん

8月生まれ



10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8月31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。



つばさ
齋藤 翼ちゃん(桜ヶ丘町)



ゆい
石沢 優衣ちゃん(真鍋四丁目)



ゆうすけ
野口 優介ちゃん(藤沢)



まお
宮本 舞音ちゃん(神立中央五丁目)



さく
色川 朔ちゃん(木田余西台)



やまと
松山大和ちゃん(中央二丁目)



はやと
塚原 隼士ちゃん(鳥山五丁目)



ゆうひ
山崎 悠飛ちゃん(小山崎)



もも
矢口 萌々ちゃん(神立東一丁目)



あおい
石濱 葵ちゃん(板谷四丁目)



はるき
中川 陽喜ちゃん(大畑)



たつき
穴澤 辰紀ちゃん(神立町)