

食改さんの健康料理 NO. 48

【今月のメニュー】

石垣豆腐

食生活改善推進員

天貝 あきさん(左)
齊藤 春野さん(右)



朝夕の冷え込みが、きびしくなってきました。体が温まる料理で、風邪をひかないようにしましょう！

今月は、カボチャの切り口がとても奇麗に見える“石垣豆腐”を紹介します。

カボチャは、約450年前にカンボジアから日本へ入ってきたと言われています。そして“カンボジア”がなまって“カボチャ”と名付けられたようです。

カボチャの果肉が黄色いのは、β-カロチンがたくさん含まれているからです。β-カロチンには、肌や粘膜を丈夫にする働きがあり、体に抵抗力をつけて、目の疲れを和らげてくれます。また、ビタミンCやE、食物繊維も豊富に含まれるので、風邪の予防効果や便秘予防、冷え性にも効果があります。

ますます寒さがきびしくなりますので、この体が温まる料理を、ぜひお試しください！



材料・分量 6人分

・カボチャ	240g	A	卵	240g
・だし汁	90cc		だし汁	180cc
・しょうゆ	小さじ1		塩	小さじ1/2
			しょうゆ	小さじ1

1人分の栄養素量

エネルギー	95kcal	食物繊維	1.7g
たんぱく質	6.0g	カルシウム	31mg
脂質	4.2g	塩分	0.9g

- ①カボチャを薄く切って、だし汁としょうゆで煮る。
- ②Aを合わせて卵豆腐を作り、ふきんでこす。
- ③流し箱にカボチャを重ねるように敷いて、②を流し入れて蒸す。
- ④蒸しあがったら、等分に切り分け、器に盛る。

ごんにちは赤ちゃん



11月生まれ



1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11月28日(金)までに広報広聴課へ。1月中旬号への掲載となります。

なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



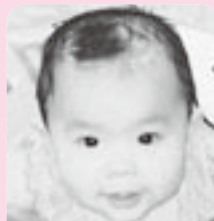
わが家のやんちゃな
ハニカミ王子♡

藤田啓資ちゃん(中高一丁目)



Happy Birthday♡
元気いっぱい
大きくなってね!

野村広晴ちゃん(右羽)



只今 我が家の
人気者♡

秋元優菜ちゃん(藤沢)



琴ちゃんの笑顔は
家族の宝物!
ありがとう♡

亀梨琴音ちゃん(右羽)



♪幸せな毎日を♪
♡ありがとう♡
パパ・ママ

萩島優奈ちゃん(本郷)



♪1歳おめでとう♪
愛子はパパとママの宝物♡
素直な女の子になってね

宮本愛子ちゃん(木田余兼台四丁目)



暖くん1歳おめでとう♡
これから元気に育ってね!

松元暖ちゃん(中神立町)



1歳おめでとう!
我が家のかわいい宝物♡
元気で優しい子に育ってね

木村彩乃ちゃん(西根南二丁目)



ミイちゃん
お誕生日おめでとう
ショウ君と仲良く
元気に育ってね

井坂美晴ちゃん(真鍋二丁目)



おめでとう
みんな連太郎のことが
大好きです

丸山連太郎ちゃん(桜町三丁目)



夢の羽を持つつちゃん
大きく羽ばたけ!
♡パパより♡

宮本夢羽ちゃん(大手町)



あき♡
らぶらぶあえばあ〜♡

高橋愛生ちゃん(木田余兼台三丁目)