

# 食改さんの健康料理 NO. 51

## 【今月のメニュー】

### 幸せ包み蒸し

食生活改善推進員

小松崎栄子さん(左)  
加藤 千枝さん(右)



だんだん暖かさが増し、春らしくなってきました。  
今月は、おいしくて幸せいっぱい「おこわ料理」を紹介  
します。

しょうゆ味を基本に焼き豚や干しエビ、ホタテなどのう  
ま味を加えて、「ちまき風」に仕上げました。

栄養面では、焼き豚には良質なたんぱく質や疲労回復に  
いいビタミンB<sub>1</sub>、干しエビやホタテには骨にいいカルシ  
ウムや貧血を予防する鉄が豊富に含まれていて、いろい  
ろな栄養を補うことができます。

12月上旬号から引き続き、今回のメニューも、私たち“高  
齢者の食育について勉強するグループ”が考えたものです。  
栄養満点、おいしさいっぱい、あとは作る人の愛情を包め  
ば、幸せいっぱいの包み蒸しのでき上がりです！

楽しく、おいしく食事をしてもらい、健康で長生きをし  
てもらいたいという思いを詰め込んでいます。

材料・分量		6人分	
もち米	…3カップ	ごま油	…大さじ1
焼き豚	…80g	砂糖	…大さじ1
干しシイタケ	…3枚	A しょうゆ	…大さじ3
干しエビ	…15g	酒	…大さじ3
酒	…大さじ1	みりん	…大さじ3
ホタテ水煮缶	…小1缶		
ゆでタケノコ	…100g		
ニンジン	…60g	クッキングシート	…12枚(25cm四方)
サラダ油	…大さじ1	たこ糸	…12本(20cmずつ)

1人分の栄養素量			
エネルギー	394kcal	たんぱく質	12.1g
脂質	6.1g	カルシウム	196mg
食物繊維	2.3g	塩分	0.5g

- ①もち米は洗って3～4時間水に浸しておく。
- ②干しシイタケは水で戻し、5mmの角切りにする。
- ③干しエビは酒に20分浸けてから、粗みじん切りにする。
- ④ゆでタケノコ、ニンジン、焼き豚は5mmの角切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を引き、シイタケを香り立つま  
で炒め、③の干しエビを加え、さらにゆでタケノコ、ニ  
ンジン、焼き豚、ホタテを入れて、ひと炒めする。
- ⑥⑤に水気を切った①のもち米とAの調味料を入れ、よく  
混ぜ合わせる。
- ⑦クッキングシートで⑥を包み、たこ糸で縛り、蒸し器に  
入れて強火で50分蒸す。

## こんにちは赤ちゃん



3月生まれ



### 5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文字程度)を添えて3月31日(火)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。



あつというまの  
一年でした。これからも  
姉弟仲良くね。  
パパ・ママより

石倉閃舟ちゃん(立田町)



いつもニコニコありがとう。  
明るく元気に大きくなあれ!!  
パパ・ママ・ことは  
しゅうまより

宮嶋穂菜ちゃん(神立中央二丁目)



お誕生日おめでとう。  
いつもたくさんの  
幸せをありがとう。  
パパ・ママより

舘野菜々美ちゃん(大畑)



元気で明るい哲平くん  
これからもよろしくね!  
お父さん・お母さんより

馬場哲平ちゃん(港町二丁目)



1歳のお誕生日おめでとう!!  
これからも元氣いっぱい  
かわいい笑顔をみせてね!!  
パパ・ママより

伊藤 鼓ちゃん(湖北二丁目)



たくましく健やかに  
育ってね!  
パパ&ママ&真綾より

浦川 翔ちゃん(西真鍋町)



1歳おめでとう!  
スクスク元気に!

石川蓮太朗ちゃん(村海五丁目)



わんぱくでもいい  
元気に大き  
なってね!!

赤塚太一ちゃん(摩利山新田)



元気にたくましく  
育ってね!

佐々木倫太郎ちゃん(下高津一丁目)



Happy Birthday  
笑顔がかわいいなだん  
家族みんなの宝物だよ

前橋那奈果ちゃん(桜町三丁目)



1歳おめでとう  
いっぱい遊んで  
元気に育ってね

塚本結貴ちゃん(大岩田)



笑顔のカワイイ  
結菜ちゃん  
素敵なお女の子になってね

野澤結菜ちゃん(西根西一丁目)