



食生活改善推進員の 健康料理



今回は、日本の伝統的な保存食「高野豆腐」を使った料理をご紹介します。高野豆腐は「凍り豆腐」とも呼ばれ、豆腐を凍結して乾燥させたものです。煮物にして食べることが多いと思いますが、今回はすりおろして使ってみました。高野豆腐は栄養成分の約半分がたんぱく質ですが、不足しがちな鉄やカルシウムも豊富に含まれています。野菜やきのこ類も入っているので、ごはんも合わせて食べると栄養バランスのとれた食事になります。常備菜のレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか。

No.143 高野豆腐の炒り煮

材料・分量(4人分).....

A	高野豆腐	50g	B	だし汁	1カップ
	鶏ひき肉	50g		砂糖	大さじ1・1/2
	玉ネギ	40g		しょうゆ	大さじ1
	ニンジン	30g		塩	小さじ1/4
	レンコン	50g		卵	1個
	キクラゲ	3枚		青ネギ	適量
	エノキ	50g		サラダ油	大さじ1
	油揚げ	1枚			

作り方.....

- ①Aの野菜、油揚げはみじん切りにする。
- ②鍋またはテフロンフライパンに油を熱し、Aを炒める。
- ③②にBの調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④火を止めて、すりおろした高野豆腐を入れ、再び火をつけて炒り煮して溶き卵を回し入れる。
- ⑤火を止めて、小口切りにした青ネギを混ぜ合わせて出来上がり。

1人分の栄養素.....

エネルギー	188kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	11.4g
カルシウム	110mg
食物繊維	1.8g
食塩相当量	1.3g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

3月生まれ

5月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、顔全体が写っている写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

4月2日(月)

※5月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



お誕生日おめでとう!
すくすく元気に育ってネ!

田邊晴琉ちゃん
(木田余東台一丁目)



美咲♪おめでとう
うまれてきてくれてありがとう

中根美咲ちゃん
(神立町)



1歳おめでとう!
幸せで溢れる人生になりますように!

坂入奏向ちゃん
(神立中央三丁目)



1歳おめでとう!
産まれてきてくれてありがとう♡

池田玲央ちゃん
(真鍋五丁目)



祝1歳!
元気にすくすく大きくなーれ!

村山帆乃香ちゃん
(中高津二丁目)



赤ちゃん大好きよ♡
一花らしくのびのび成長してね

高木一花ちゃん
(下坂田)



☆1歳おめでとう☆
お兄ちゃんと元気に仲良くね♡

倉持一彩ちゃん
(木田余)



生まれてきてくれてありがとう♡笑顔で元気に育ってね

津田卓杜ちゃん
(小松一丁目)



♡祝1歳♡はるなつあきふゆ仲良くすごしましょうね

塚田陽輝ちゃん
(上高津)



咲良のおかげで毎日幸せ♡
♡1歳おめでとう♡

坪沼咲良ちゃん
(鳥山五丁目)



いつもニコニコ陽葵ちゃん♡みんなを笑顔にしてね♡

星野陽葵ちゃん
(港町二丁目)



これからも唯菜の笑顔でみんなを癒してね☆

松村唯菜ちゃん
(乙戸)



☆祝1歳☆
しんちゃんはパパとママの宝物だよ♡

佐野心之丞ちゃん
(小岩田東二丁目)



★1歳おめでとう★
ニコニコ笑顔で元気に育ってね♡

斉藤和奏ちゃん
(神立町)