



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.148 コンニャクの変わり春巻き

今回は、コンニャクを主役にした変わり春巻きを紹介します。コンニャクの成分は約97%が水分で、残りの多くが水に溶けにくい不溶性の食物繊維です。この食物繊維には排便を促したり、有害物質を体外へ排出する働きがあります。またコンニャクは低エネルギー食品で、よく噛むことで満腹感も得やすく、ダイエットの強い味方です。今回はキュウリやショウガも加わり、いつもと違った春巻きに変身していますので、シャキッ、プリッとした食感と合わせてどうぞお楽しみください。

#### 作り方.....

- ①コンニャクは両面に細かい切り目を入れ、横に6等分に切り、下ゆでして水気をきる。キュウリとショウガは千切りにする。Aを練り混ぜ、6等分にする。
- ②春巻きの皮の中央に青ジソを乗せ、コンニャク、ショウガ、キュウリ、Aを乗せてしっかり包む。巻き終わりはBを塗って留める。同様に6本作る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、春巻きを並べて色よく焼く。器に盛ってパセリを添える。

#### 材料・分量(3人分).....

板コンニャク	一枚	ショウガ	10g
豚ひき肉	60g	青ジソ	6枚
味噌	10g	小麦粉	少々
酒	小さじ1	水	少々
春巻きの皮	6枚	サラダ油	大さじ2
キュウリ	1/2本	パセリ	少々

#### 2本分の栄養素量.....

エネルギー	223kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	12.1g
カルシウム	65mg
食物繊維	3.2g
食塩相当量	0.4g

#### 食生活改善推進員



## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

9月生まれ

#### 11月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

☑①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、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

☑10月1日(月)

※11月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



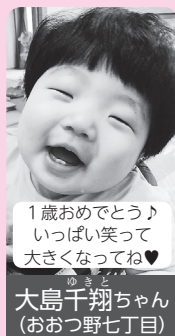
一歳おめでとう♡  
いっぱい笑って  
元気に育ってね

ひなた  
青木陽愛ちゃん  
(右羽)



♡祝1歳♡  
我が家のアイドル  
やまちゃんです

やまと  
蔵重大和ちゃん  
(小松二丁目)



1歳おめでとう♪  
いっぱい笑って  
大きくなってね♡

ゆきと  
大島千翔ちゃん  
(おつ野七丁目)



1歳誕生日おめでとう!  
明るく元気に  
育ってね

すずか  
田崎涼楓ちゃん  
(木田余西台)



1歳おめでとう  
優しい女の子に  
なって下さい

かのん  
飯島愛音ちゃん  
(並木三丁目)



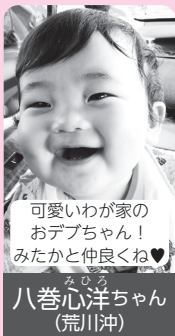
毎日ニコニコな梨央  
ちゃん♡元気がいっ  
ぱい育ってね!

りお  
中根梨央ちゃん  
(田中一丁目)



♡Happyバース  
デー♡元気に大き  
く育ってね♪

ゆあ  
相良優碧ちゃん  
(東真鍋町)



可愛いわが家の  
おデブちゃん!  
みたくと仲良くね♡

みひろ  
八巻心洋ちゃん  
(荒川沖)



1歳おめでとう☆  
元気がいっぱい  
育ってね!

たいち  
風張大知ちゃん  
(真鍋二丁目)



家族皆が大好き  
瑞季ちゃん♪  
1歳おめでとう♡

みずき  
津田瑞季ちゃん  
(田中三丁目)



1歳おめでとう♡  
たくさん笑って  
大きくなってね!

みのり  
林実璃ちゃん  
(高岡)



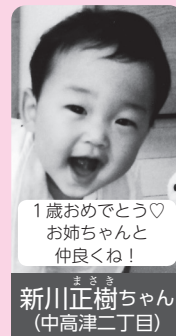
お誕生日  
おめでとう!  
だいすきだよ

こうたろう  
青山幸多朗ちゃん  
(中高津一丁目)



笑顔が可愛い晴太♡  
姉兄と仲良く元気に  
大きくなれ!

せいた  
坂本晴太ちゃん  
(湖北一丁目)



1歳おめでとう♡  
お姉ちゃんと  
仲良くね!

まさき  
新川正樹ちゃん  
(中高津二丁目)