



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



矢内洋子さん 栗原恭子さん

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!
みたかと仲良くね♡

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)