



食生活改善推進員の 健康料理



No.163 鶏むね肉の塩こうじ煮

作り方

- ①ポリ袋に鶏むね肉と酒を入れよくもんでから、塩こうじを入れてさらによくもむ。
 - ②ポリ袋の空気を抜いて、くるくる回しながら固くねじる。ねじったら2回結ぶ。もう1枚のポリ袋を上から被せ、同じように固くねじって結ぶ。
 - ③鍋に水を入れ、沸騰したら、②のポリ袋を入れ、40分～50分加熱する。
 - ④③を食べやすい大きさに切って、皿に盛り、ベビーリーフとトマトを飾る。
- ※ポリ袋は、厚さ0.01mm未満だと加熱時に溶けてしまうので、0.01mm以上のものをお使いください。

今回は、私たちの災害時レシピの一品を紹介します。たんぱく質は、免疫機能に関わる成分をつくる働きがあるので、積極的にとることが大切です。しかし、鶏肉の皮には、生活習慣病の危険因子になる飽和脂肪酸が多く含まれています。皮なしにして、飽和脂肪酸をとりすぎないように意識しましょう。例えば、今回の献立の鶏むね肉は、皮つきを皮なしにするだけで、飽和脂肪酸を一人当たり約4g抑えることができます。

また、塩こうじにも、腸内環境を整え、免疫力を上げる働きがあります。鶏肉と塩こうじで免疫をつけて、感染症に負けない体をつくっていきましょう。

ポリ袋を使って、少ない材料で簡単にできるため、災害時でも簡単にたんぱく質をとることができる一品です。また、ポリ袋を二重にして、衛生面にも配慮しています。

材料・分量(6人分)

鶏むね肉(皮なし)	500g	<付け合わせ用>	
酒	大さじ2	ベビーリーフ	10g
塩こうじ	大さじ3	トマト	1／8個

1人分の栄養量

エネルギー	122kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	1.6g
飽和脂肪酸	0.33g
カルシウム	5mg
食塩相当量	0.8g



食生活改善推進員

高齢者グループの皆さん

こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 8月生まれ

10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

8月31日(月)

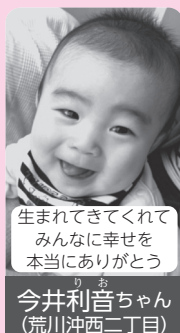
※10月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



祝★1歳
素敵な笑顔のそうちゃん!
大好きだよ♡
齊藤蒼大ちゃん
(乙戸南一丁目)



祝1歳♥
これから元気に
すくすく育ってね!
来栖輝一ちゃん
(田中二丁目)



生まれてきてくれて
みんなに幸せを
本当にありがとう
今井利音ちゃん
(荒川沖西二丁目)



祝1歳☆
男の子だから
強くなるんだぞ♡
川田覇翔ちゃん
(並木四丁目)



祝1歳♡
これからの成長が
楽しみです!
野手菜乃花ちゃん
(西根南三丁目)



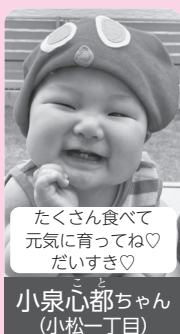
笑顔が最高の
あーちゃん♡これから
にいにと仲良くね
市川燈ちゃん
(並木一丁目)



★HAPPY
BIRTHDAY★
優しい子に育ってね♡
安達凧ちゃん
(城北町)



毎日イタズラばっかで
大変だぞ!
でもスーパー大好き♡
小嶋瑛斗ちゃん
(中高津三丁目)



たくさん食べて
元気に育ってね♡
だいすき♡
小泉心都ちゃん
(小松一丁目)



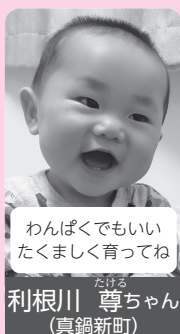
祝1歳♡
お姉ちゃん達と仲良く
元気に大きくなってね!
松延海翔ちゃん
(菅谷町)



1歳おめでとう♡
お友達を
いっぱい作ってね☆
岡野瑛奈ちゃん
(田村町)



我が家のプリンス♡
いつも幸せを
ありがとう♡
上石昊生ちゃん
(永国)



わんぱくでもいい
たくましく育ってね
利根川尊ちゃん
(真鍋新町)



1歳おめでとう!
健やかに元気に
育ってください!
青木律ちゃん
(神立東一丁目)