食生活改善推進員の 健康料理

No.166 肉巻きチーズおにぎり

今回は、「肉巻きチーズおにぎり」を紹介します。牛肉には、筋肉や臓器、免疫細胞など体を構成する主成分であるたんぱく質が多く含まれています。この一品で、たんぱく質の１日の推奨摂取量のうち成人男性で約３割、成人女性で約４割をとることができます。

牛肉のジューシーさと、とろけたチーズがマッチし、食べ応えがあり、食べ盛りのお子さんにピッタリな一品です。また、焼いた肉の香ばしさを生かし、調味料の使用量を少なくしていますので、減塩につながっています。さらに、おにぎりを半分に切ると、コーンの黄色と青のりの緑が、食卓を鮮やかに彩ります。薄切り肉であれば、豚肉で作ることもできますので、ぜひお試しください。

材料・分量（４人分）

米	２合	A	しょうゆ	大さじ１
コーン	60g		みりん	大さじ１
青のり	小さじ１		砂糖	小さじ１
ピザ用チーズ	40g		サラダ菜	４枚
牛薄切り肉	８枚		ミニトマト	８個
油	大さじ１／２			

作り方

①米を炊いて、コーンと青のりを加えて混ぜる。
②①を８等分にし、中にチーズを入れて俵型に握る。
③牛肉を広げ、②に巻き付ける。
④フライパンに油をひいて中火にかけ、③の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら向きを変えて全体を焼く。
⑤肉に火が通ったらＡを加えて絡める。
⑥器に盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。

１人分の栄養量

エネルギー	495kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	15.1g
カルシウム	62mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.1g

食生活改善推進員

家田京子さん　江戸美紀子さん

こ・ん・に・ち・は　赤・ち・ゃ・ん
HAPPY BIRTHDAY
12月生まれ

２月で１歳になる赤ちゃんを募集!!

申 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

〆 １月４日（月）

※２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。

健康で元気にすくすく育ってください！
青野玲香（れいか）ちゃん（木田余西台）

大ちゃん♥にぃにとたくさん遊んで大きくなーれ♡‼
知名大誠（たいせい）ちゃん（並木五丁目）

１歳おめでとう！お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね！
岩波親太郎（しんたろう）ちゃん（並木一丁目）

１歳おめでとう☆元気に笑顔いっぱいで大きくな～れ♡
堀内友智（もも）ちゃん（板谷四丁目）

祝１歳♡自分らしくのびのびと大きくなってね♪
鈴木透椛（とうか）ちゃん（おおつ野八丁目）

我が家のアイドルさくらちゃん！１歳おめでとう♡
生沼さくらちゃん（中荒川沖町）

ともくんがこれからも明るく元気に育ちますように★
金野友哉（ともや）ちゃん（小松一丁目）

１歳おめでとう♡すくすく元気に育ってね♬
小松崎健斗（けんと）ちゃん（おおつ野五丁目）

１歳おめでとう！新の笑顔が家族を笑顔にしているよ
平塚　新（あらた）ちゃん（東崎町）

１歳おめでとう♡お兄ちゃんと一緒に元気に育ってね♡
菊池美緒（みお）ちゃん（烏山四丁目）

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。