



食生活改善推進員の 健康料理



No.167 茶そば焼き

今回は、「茶そば焼き」を紹介します。そばには、ルチンやビタミンB₁が多く含まれます。ルチンには、ビタミンCを補強して毛細血管を丈夫にし、動脈硬化や高血圧を予防する効果があります。ビタミンB₁は、炭水化物をエネルギーに変える働きを促します。また、疲労物質である乳酸を分解する効果があります。

レモンと大根おろしで、さっぱりとおいしくいただくことができます。また、茶そばを焼いているので、香ばしい香りが食欲をそそります。めんつゆに付ける際は、付けすぎに注意して減塩になげましょう。ぜひお試しください。

材料・分量(2人分).....

茶そば(乾麺)	150g	<飾り用>	
卵	2個	刻みのり	適宜
牛肉(こま切れ)	100g	小ネギ(小口切り)	
サラダ油(茶そば用)	大さじ1	小さじ2	
サラダ油(卵用)	小さじ1	レモン(輪切り)	2枚
サラダ油(牛肉用)	小さじ2	大根おろし	大さじ4
めんつゆ	150cc	七味唐辛子	お好みで少々

作り方.....

- ①たっぷりのお湯で、茶そばを硬めにゆで、冷水でもみ洗いし、水気を切る。
- ②熱したフライパンに油を敷き、溶き卵を流し入れ、薄焼き卵を作り、細かく刻む(錦糸卵を作る)。
- ③牛肉は細切りにする。
- ④熱したフライパンに油を敷き、①の茶そばを広げて、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤茶そばが焼けるころに、別のフライパンに油を敷き、③の牛肉を焼く。
- ⑥めんつゆを温める。
- ⑦④の茶そばに、②の錦糸卵、⑤の牛肉、刻みのり、小ネギ、レモンを飾り、レモンの上に大根おろしをのせる。

1人分の栄養量.....

エネルギー	467kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	27.5g
カルシウム	69mg
ビタミンB ₁	0.15mg
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.6g



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 4月生まれ



6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

☑ 4月30日(金)

※ 6月上旬号または中旬号に掲載します。

※ メールで応募された方には、受付完了後にメールを送ります。応募から1週間以内にメールが届かない場合は、お問い合わせください。

☎ 広報広聴課(☎826-1111 内線2331)

