

食生活改善推進員の健康料理 No.172
和風チキンローフ



今回は、電子レンジで手軽に作れる「和風チキンローフ」を紹介します。具材のニンジン、ブロッコリーには、ビタミンAの一種であるβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは、免疫力アップに欠かせない栄養素の1つで、「皮膚や粘膜の健康を維持する」、「がんを予防したり、進行を遅らせる」などの働きがあります。鶏ひき肉100g当たりの脂質含有量は12gで、牛ひき肉より約9g、豚ひき肉より約5g少なくなっています。鶏ひき肉を使うことで、脂質を抑えながら、あっさりヘルシーに食べることができます。ニンジンやブロッコリーで彩り良くしていますので、見た目もきれいです。ぜひ、お試しください。

材 料 (約10切れ分/縦5cm×横20cm×高さ5cm)			
ニンジン	50g	いりゴマ	小さじ1
ブロッコリー	60g	パン粉(半生)	1/2カップ
タマネギ	50g	みそ	大さじ1
エノキダケ	50g	A 砂糖	小さじ2・1/2
鶏ひき肉	250g	しょうゆ	小さじ1
ショウガ	1かけ(5g)	溶き卵	1/2個

作 り 方

- ①ニンジンは1cm角に切り、ブロッコリーは子房に分ける。
- ②①と一緒に電子レンジで柔らかくなるまで加熱(600Wで2分30秒～3分)した後、冷まして水気をふき取る。
- ③タマネギとショウガをみじん切りにし、エノキダケは細かく刻む。
- ④ボウルに③と鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ⑤ラップを広げ、底になる部分にゴマを振り、④の半分を敷く。その上に②を並べ、さらに④の残りを上に覆い被せる。
- ⑥⑤をラップで包み、形を整える。電子レンジで肉に火が通るまで加熱(600Wで6～8分)。肉に火が通ったら、2～3分置いて冷まし、切り分ける。

1切れ分の栄養量

エネルギー	68kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	3.6g
カルシウム	14mg
β-カロテン	469μg
食塩相当量	0.4g

今月の食改さん



1歳おめでとう ★ 11月生まれのおかちゃん



						
1歳おめでとう♡ 元気に健やかに 育ってね!	1歳おめでとう! いつも可愛い笑顔を ありがとう♡	みんなの癒し秀哉君♡ 沢山の幸せを ありがとう♡	1歳おめでとう! 素敵なお顔を たくさん見せてね	☆祝1歳☆ お兄ちゃんと仲良く 元気に育ってね!	これからも元気に 大きくなってね♡ おめでとう♡	1歳おめでとう♡ いつも笑顔で 元気に育ってネ♡
蛭田 愛唯 ちゃん	木暮 柊花 ちゃん	小木曾 秀哉 ちゃん	坂寄 絢祐 ちゃん	金澤 佑弦 ちゃん	小林 つかさ ちゃん	矢口 琴美 ちゃん

* 1月で1歳になる赤ちゃんを募集します *

- 申込方法/次のいずれか
- 必要事項を記入し、写真をメールまたは郵送
必要事項…①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(句読点なし、24字以内)
 - 写真を窓口へ持参
- 申込締切/11月30日(火)
- ※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。
 - ・提出いただいた個人情報は、この広報紙以外では使用しません
 - ・一言は、記号(!・♡・♪など)も1字と数えて24字以内です
 - ・写真は、頭や耳、あごの先が切れていない写真を送ってください
 - ・送っていただいた写真は、お返しできません

問・申広報広聴課(☎826-1111 内線2331) ✉ kouho@city.tsuchiura.lg.jp