

私たちの健康は私たちの手でつくろう！

「あさいのタウンで暑さをのいころう！」

土浦市食生活改善推進員三中支部
土浦市運動普及推進員三中支部

★ あさいとキャベツのパスタ(3人分)

野菜1人分約225g

スパゲティ	240g	オリーブ油	大さじ1
キャベツ	600g	白ワイン	大さじ3
しそ	6枚	塩	0.5g
にんにくみじん切り	大さじ1	コショウ	少々
冷凍あさり+あさり水煮缶	90g+1缶(60g)	ミニトマト	6個

【作り方】

- ① キャベツは幅5cmに切り、1cm幅のざく切りにする。
- ② しそは縦半分になり、横にくるくる巻いて端からせん切りにして水に放してアクをとり除く。
- ③ 湯3Lを沸かし、塩大さじ1(分量外)を入れ、スパゲティを茹でる。
(ゆで汁は少し残しておく)
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを加えて温める。にんにくから香りがでてきてややベージュ色になったらキャベツを加えて全体に油を回すように炒める。
白ワインと、あさりと、ゆで汁(あさり水煮缶汁を含めて)150mlを入れて蓋をして1分蒸し煮にする。
- ⑤ スパゲティの湯をきり、フライパンに入れて具材とよく混ぜる。
塩、コショウで味を調え器に盛り、しそとミニトマトを散らす。

お好みで、
しょうゆやかつお節、和風だしなどを使って
味つけしても美味しいですよ♪

(キャベツについて)

加熱で、多少ビタミン類の損失がありますが、
たくさん食べるには加熱調理がおすすめです。

また、胃腸の粘膜の修復に必要なたんぱく質の合成に、
必要なビタミンU(キャベジン)が含まれています。

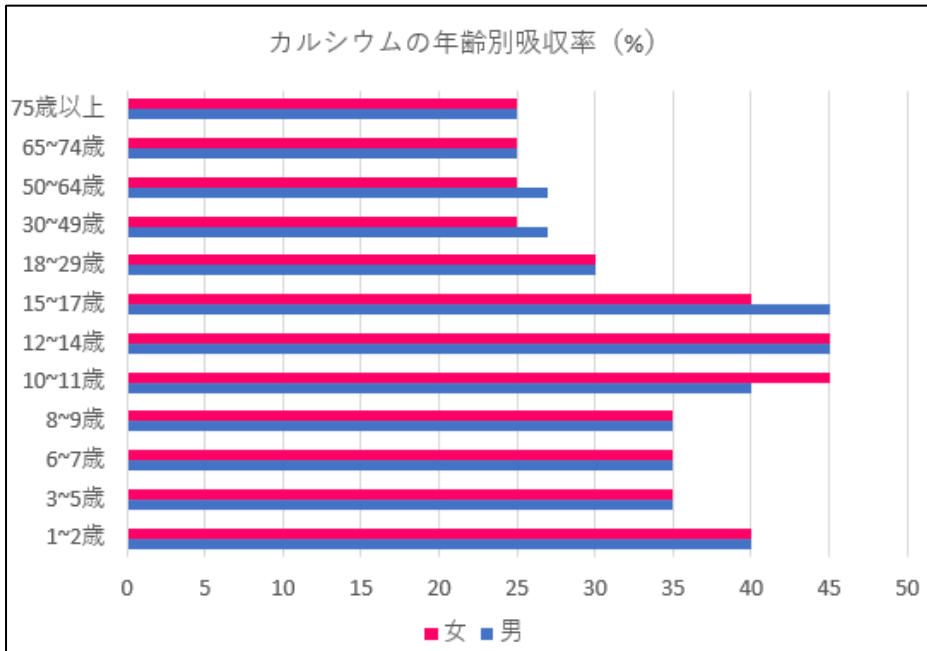


★デザート：パイナップルミルク寒天(空き缶で作る)(6人分)

牛乳	200cc	パイナップル缶	1缶(固形量340g; 10枚入り)
粉寒天	3g		
砂糖	21g		

【作り方】

- ① パイナップル缶は、片面をすべて缶切りで開ける。(ギザギザにならないように)パイナップルとシロップに分けておく。(シロップは使わない。)
- ② 鍋に分量の牛乳と粉寒天と砂糖を入れ沸いてきたら弱火にし、2分位混ぜながら加熱し火を止める。
- ③ パイナップル缶に②を少し入れパイナップルを2枚ずつ入れ、これを繰り返す、最後に寒天液を注ぎ入れる。(寒天液は上手に配分してください)中央にさいばしを入れグルグルと回し形を整える。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 缶を逆さにして缶切りで底を切りとり、中身を取り出す。
パイナップル縦4等分にしてから2枚ずつ切り分け器に盛り付ける。



カルシウムの吸収率をよくするために、日光を浴びて、水分補給しながらウォーキングはいかがですか？



グラフの吸収率は見かけの吸収率 (日本人の食事摂取基準 2020年版)

私たち食生活改善推進員は、ヘルスマイトの愛称で「私達の健康は私達の手でつくろう」を活動の合言葉に、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
あざりとキャベツのパスタ	407	16.3	5.6	151	8.7	1.0
パイナップルミルクかん	79	1.2	1.3	43	0.7	—
合計	486	17.5	6.9	194	9.4	1.0