

食生活改善推進員の健康料理 No.177
大豆ミートのガパオライス



今回は、「大豆ミートのガパオライス」を紹介します。大豆ミートは、油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させ、お肉のように見立てたものです。大豆ミート100gあたりの脂質含有量は3gで牛ひき肉より約18g、豚ひき肉より約14g、鶏ひき肉より約9g少ないのが特徴です。肉類より低脂質で、たんぱく質を豊富にとることができるのが魅力です。

豆板醤のピリ辛さで、味にメリハリをつけていますので、大豆特有の風味を感じず、本物のお肉を食べているような味わいとなっています。また、夏野菜のピーマンや赤パプリカで、色鮮やかに仕上げていますため食欲がそそられる一品です。

ぜひお試しください。

材 料 (6人分)

ごはん	1080g	サラダ油	大さじ1
大豆ミート	100g	ニンニク	1片
(乾燥ミンチタイプ)		豆板醤	小さじ1・1/2
赤パプリカ	1/2個	〈A〉	
ピーマン	3個	酒	大さじ1
タマネギ	1/2個	ナンプラー	//
卵	6個	オイスターソース	//
バジル	6枚	砂糖	小さじ1・1/2

作 り 方

- ①大豆ミートをゆでて戻しておく。
- ②ピーマン、赤パプリカは長さを揃えて細切りにする。タマネギは繊維に沿って薄くスライスする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、目玉焼きを作り、取り出しておく。
- ④③のフライパンで、みじん切りにしたニンニク、豆板醤を炒め、香りが立ったら、①を加え炒める。さらに②を加えて火が通るまで炒める。
- ⑤合わせた〈A〉を④に加えて味を付ける。
- ⑥ちぎったバジルを加え、さっと炒める。
- ⑦ごはんの上に、⑥と目玉焼きを盛り付ける。

1人分の栄養量

エネルギー	452kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	8.2g
カルシウム	82mg
食物繊維	6.8g
食塩相当量	1.6g

今月の食改さん



地域安全情報 No.116

固生活安全課(☎826-1111 内線2298)

夏の交通事故防止県民運動

夏は、暑さや行楽などによる疲労や季節特有の解放感から、飲酒運転や無謀運転などを原因とする交通事故の発生が懸念されます。この運動は県民一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールの順守と交通マナーの向上に取り組むことにより、交通事故の防止を徹底することを目的に実施します。

期間 7月20日(水)～31日(日)

スローガン

わすれない ルールと注意と ヘルメット

運動の重点

- ・歩行者(特に子どもと高齢者)の保護
- ・飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
- ・自転車の安全利用の促進

夏の犯罪抑止活動

夏は、旅行やお盆での帰省、祭事などで家を空けることが多くなるほか、暑さから夜間の戸締りがおろそかになりがちです。気分も解放的になることから、犯罪被害に遭うおそれが高まります。

夏の犯罪抑止活動は、そのような犯罪被害を防ぐため、防犯意識を高めることを目的とした活動です。

期間 7月18日(月)～8月16日(火)

運転に不安を感じ始めたら、運転免許証の返納を

今年5月から高齢者の運転免許証の更新制度が変わり、違反歴のある75歳以上の方は、運転技能検査が義務付けられました。運転に不安を感じたら、運転免許証の自主返納を検討しましょう。