



食生活改善推進員の健康料理 No.180

簡単とりそば稲荷



今回は、1つの鍋で作れる「簡単とりそば稲荷」を紹介します。そばには、ポリフェノールの1種である「ルチン」が豊富に含まれています。ルチンには、ビタミンCの吸収を促進する働きがあり、ビタミンCとともにコラーゲンの生成を助け、血管を強化するのに役立ちます。また、ルチンには、細胞をさびつかせ、血管などをもろくする「活性酸素」を除去する働き（抗酸化作用）がありますので、生活習慣病予防に効果的です。

小ネギと紅ショウガを使っていますので、さっぱり食べられます。ぜひ、お試しください。

1個分の栄養量

エネルギー	117kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	4.7g
カルシウム	38mg
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.8g

今月の食改さん



平澤陽子さん

大畑みち子さん

材料(10個分)

ゆでそば	300g	紅ショウガ	60g
油揚げ	5枚	水	500ml
小ネギ	1本	砂糖	大さじ2
鶏モモ肉	200g	しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1	酒	大さじ3

作り方

- ①小ネギは5mm幅の小口切りにする。紅ショウガは、飾り用に少量残しておき、ほかは、ざく切りにする。
- ②油揚げは油抜きをし、半分に切る。鶏モモ肉は1cmの角切りにし、酒をかける。
- ③Aを鍋に入れ、中火にかける。砂糖が溶け、酒のアルコールがとんだら、②の鶏モモ肉を加え、固まらないように菜箸でちらす。火が通ったら、鶏モモ肉を鍋から出しておく。
- ④③の鍋に②の油揚げを入れ、味を浸み込ませたら、煮汁を優しく絞る。絞り出した煮汁は鍋に戻す。
- ⑤④の鍋にゆでそばを入れ、1~2分ほぐす。
- ⑥③の鶏モモ肉を加え、ひと混ぜし火を止める。
- ⑦⑥に①の小ネギ、ざく切りした紅ショウガを加える。
- ⑧⑦を④の油揚げに詰め、飾り用の紅ショウガを盛り付ける。

地域安全情報 No.120



圏生活安全課 ☎826-1111 内線2298



犯罪被害者週間 11月25日(金)~12月1日(木)

犯罪被害に遭われた方やその家族が、被害から立ち直り、再び平穏に過ごせるようになるためには周囲の人の理解や配慮、協力が必要です。

犯罪被害者週間中は、犯罪被害者の名誉や、生活の平穏への配慮の重要性について、国民の理解を深めることを目的に、啓発活動を実施します。

相談窓口

- 茨城県犯罪被害者相談窓口
☎029-301-7830(なやみゼロ)
- いばらき被害者支援センター
☎029-232-2736



夕暮れ時・夜間の交通事故防止

茨城県の令和3年の交通事故死者数は80人で、このうち夜間が半数を占めています。交通死亡事故が発生した時間帯別では午後6~8時が最も多く、次いで午後4~6時が多くなっています。夜間の歩行中の死者数は21人で、反射材を着用していない方は20人でした。交通事故が多発する夕暮れ時から夜間は、運転者側も歩行者側も注意が必要です。

【交通事故防止のために】

運転者

- 早めのライト点灯、こまめなライトの上下切り替え
- 横断歩道に人がいるときは道を譲る

歩行者

反射材、白系の服を着用し無理な横断は避ける