

## 焼きカレーパン



今回は「焼きカレーパン」を紹介します。カレーの材料であるニンジンには、「β-カロテン」が豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や体内の粘膜を健康に保ち、免疫力を高める効果があります。特にニンジンの皮の中に豊富に含まれていますので、皮ごと調理するのがおすすめです。また、油と一緒にとると吸収率が上がりますので、カレーの具材にする際は、煮込む前に炒めましょう。

ご自宅で余ったカレーでも、簡単に作ることができますので、ぜひお試しください。

### 材 料 (4人分)

食パン(8枚切り)	8枚	水	150ml
牛豚合いびき肉	100g	カレールウ	15g
玉ネギ	1/4個	サラダ油	大さじ1
ニンジン	1/6本	パセリ	適量

### 作 り 方

- ①玉ネギ、ニンジンのみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し①を入れ、玉ネギが透き通ったら、合いびき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、水を加えて3分ほど煮る。
- ③②の火を止めカレールウを加える。ルウが溶けたら再び火をつけ、とろみが出るまで煮る。とろみが出たら火を止め、あら熱を取り4等分にする。
- ④食パンは耳を切り落とし、麺棒で半分ぐらいの厚さにする。食パンの縁から2cm程あけ③のをのせ、もう1枚の食パンを上からはさむ。縁を菜箸で押さえ、さらにフォークで押しつぶしてしっかりとめる。
- ⑤④をトースターでこんがり焼く。  
(1000Wで3～4分程度)

### 1人分の栄養量

エネルギー	277kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	10.2g
カルシウム	26mg
β-カロテン	729μg
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.3g

### 今月の食改さん



高濱まち子さん 小松崎優子さん

## 地域安全情報 No.121



閩生活安全課 ☎826-1111 内線2298



### ◆年末の交通事故防止県民運動

年末は、見通しが悪くなる夕暮れ時から夜間にかけて交通事故の危険性が高まるほか、忘年会などの飲酒する機会が増えることから、飲酒運転を原因とする交通事故が増加します。

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み、交通事故を防止しましょう。

**スローガン** 大丈夫 そんな油断が 命とり

### ◆年末における犯罪抑止活動

12月は、年末年始の準備などで外出が増え、防犯意識も低くなりがちです。また、日の短い季節は暗がりでの犯罪発生の危険性が高まる時期でもありますので、改めて防犯に努めましょう。

**スローガン** 防犯は 鍵かけ 声かけ 心がけ

**期間** 12月17日(土)～31日(土)

**期間** 12月1日(木)～15日(木)

◎12月2日(金)・9日(金)は、  
「飲酒運転根絶のための県下一斉広報日」です。

### 運動の重点

- ・子どもと高齢者の交通事故防止  
特に横断歩行者の保護
- ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- ・飲酒運転の根絶

- ・住宅侵入窃盗が多発しています  
在宅や短時間の外出でも必ず鍵を掛けましょう。
- ・自動車盗に注意しましょう  
荷物を車内に置いたままにするのは危険です。
- ・ニセ電話詐欺に警戒しましょう  
留守番電話を活用し、不審な電話は1人で判断せず、家族や警察に相談しましょう。