

食生活改善推進員の健康料理 No.184
エビとアボカドの和え物



今回は、「エビとアボカドの和え物」を紹介し
ます。エビには、タウリンが豊富に含まれていま
す。タウリンには、コレステロールをもとに作ら
れる胆汁酸の分泌を促す働きがあるため、コレ
ステロールが消費され、血中のコレステロール
を減らす効果があります。

また、アボカドの脂質はオレイン酸と呼ば
れる不飽和脂肪酸が主体となっていて、血中
のコレステロールを減らす働きがあります。

豆板醤の辛みと酢の酸味で味にメリハリを
つけていますので、冷やしてもおいしく食べ
られます。

材 料 (2人分)

むきエビ	8尾	豆板醤	小さじ2/3	
片栗粉	小さじ1	A	しょうゆ	小さじ2
アボカド	1個		酢	大さじ1
トマト	1個		砂糖	小さじ1
ショウガ	8g	サラダ油	小さじ2	
長ネギ	1/3本			

作 り 方

- ①むきエビの背を半分を開き、片栗粉をまぶしつける。
- ②熱湯で①をさっとゆでて、ザルにあげる。
- ③アボカドは種を取り、皮をむいて、一口大に切り、
トマトは6等分のくし形に切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りした
ショウガ、粗みじん切りした長ネギ、豆板醤を弱
火で混ぜながら炒め、Aを加えて火を止める。
- ⑤④に②、③を加えて、味が均一になるよう和える。

1人分の栄養量

エネルギー	192kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	12.1g
カルシウム	44mg
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.3g

今月の食改さん



つちうら防災ノート

問防災危機管理課 (☎826-1111 内線2271)

防災行政無線放送内容の確認

右の写真のような屋外スピーカーを
市内215か所に設置し、防災・犯罪情
報や、午後5時に定時チャイムを放送
しています。放送の内容が聞き取りに
くい場合は、次の方法で確認できま
す。



◆スマートフォンで確認

防災放送アプリ「コスモキャスト」▶



◆電話で確認

フリーダイヤル(☎0120-826-113)

◆戸別受信機で確認

ラジオ型の戸別受信機を無償で貸し
出しています。電波の受信状況によ
っては、外部アンテナの取り付け工
事が必要となる場合があります。詳
しくはお問い合わせください。



戸別受信機

また、次の方法で、市内の緊急情報などを自動
で受け取ることができます。

◆土浦市安心・安全情報メール

防災行政無線の放送内容のほか、災害情
報などをメールで受信できます。



◆土浦市公式 LINE

市政情報や避難の呼びかけなど、災害関
連情報を受信できます。



※自動受信をするためには、事前登録などが必要
です。

防災クイズ

避難所が設営されるような災害発生時、ウェブ
サイト「VACAN Maps」では、どのような情報
を入手できるでしょうか？

答えは13ページの最下部にあります。