食生活改善推進員の健康料理 No.195 鷄むね肉のレモン蒸し



鶏むね肉は、低脂肪で高タンパクなので、 エネルギーを控えながらたんぱく質をとりた い人におすすめです。また、たんぱく質の代 謝をサポートし、皮膚の健康維持に役立つビ タミンB6も豊富に含まれています。

材料(2人分)

鶏むね肉 1枚(200g) 塩、こしょう 少々 キャベツ 2~3枚 アスパラガス 2本 レモン(薄切り) 1枚 オリーブオイル 大さじ1 レモン汁 小さじ2 白ワインまたは酒 大さじ2 しょうゆ 小さじ2 コンソメ 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/2 B 粒マスタード 小さじ2 長ネギ(みじん切り) 5cm分

<付け合わせ> レモン(輪切り) 2枚 ミニトマト 4個 パセリ 少々

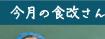
1人分の栄養量

エネルギー	250kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	12.4g
カルシウム	70mg
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.9g

作り方

- ①鶏肉の皮はフォークで細かく穴をあけ、身の厚い部分は包丁で切れ目を入れ、 塩、こしょうをすり込む。
- ②キャベツは一口大に、アスパラガスは長さ5cmの斜め切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、強火で鶏肉の皮面を3分ほど焼き、色 がついたら裏返し、調味液Aを入れて中火で4分蒸し焼きにする。
- 42と薄切りレモンを3の鶏肉の上にのせ、さらに3分蒸し焼きにする。
- ⑤鶏肉を取り出し、食べやすく切って器に盛り、蒸した野菜を添える。
- ⑥⑤にソースBをかけ、レモン、トマト、パセリを飾る。







地域安全情報 No.139



問生活安全課(℃内線2298)



秋の全国交通安全運動

この運動は、交通安全思想を普及・浸透させ、交 通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣づ けることを目的としています。また、道路交通環境 の改善に向けた取り組みを推進することにより、交 通事故防止の徹底を図ります。

期間 9月21日(土)~30日(月)

◎9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」です。

スローガン

気をつけよう 危険がひそむ 慣れた道



高齢者の交通事故防止

高齢者が関係する交通事故発生の抑制を目指し、 年間を通して高齢者に対して思いやりのある運転を 心掛けましょう。また、高齢者自身も 交通安全の意識を高め、運転に不安を

感じたら、運転免許の自主返納などを 検討しましょう。



毎月15日…「高齢者の交通事故ゼロの日」 9月16日(敬老の日)…

「高齢者の交通事故防止に向けた県内一斉強調日」

警察官による家庭や事業所への巡回連絡

県警察では、県民の安全で平穏な生活を確保する ため、警察官が家庭や事業所を訪問する巡回連絡を 行っています。この度、対象を高齢者世帯から全世 帯へと拡大して各家庭を訪問し、防犯対策を働きか けることで「県民全体のディフェンス力」の向上を図 る取り組みを推進しています。

また、巡回連絡では、皆さんのご協力のもと、家 族のお名前などを伺い、連絡カードを作成していま す。連絡カードは災害などの非常事態の際に活用す るためのものであり、他人に見せることはありませ んので、作成する際はご協力をお願いします。