

食生活改善推進員の健康料理 No.195
鶏むね肉のレモン蒸し焼き



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)	<付け合わせ>	
塩、こしょう	少々	レモン(輪切り)	2枚
キャベツ	2～3枚	ミニトマト	4個
アスパラガス	2本	パセリ	少々
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		
粒マスタード	小さじ2		
長ネギ(みじん切り)	5cm分		

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、色がついたなら裏返し、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。



今月の食改さん



地域安全情報 No.139



暮らし安全課(☎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、皆様のご協力のもと、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。