

食生活改善推進員の健康料理 No.200
キノコの甘酒マリネ



ころじ
麹甘酒は「飲む点滴」と呼ばれ、栄養豊富な発酵食品です。原材料の麹には、美白有効成分であるコウジ酸が含まれ、美容と健康への効果が期待されています。キノコには、丈夫な骨を作るのに欠かせないビタミンDが豊富に含まれます。簡単においしく作れる常備菜としておすすめです。

材料 (4人分)

シメジ、エリンギ、 マイタケ 合わせて600g	A	マリネ液	
黒コショウ 適量		甘酒	大さじ2
ごま油 小さじ1		オリーブオイル	大さじ2
		黒酢	大さじ4
		みそ	小さじ2

作り方

- ①Aをボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ②シメジの石づきを取ってほぐし、エリンギとマイタケは細かく裂く。
- ③フライパンにごま油を熱し②を入れて5～6分炒め、①のボウルに入れて混ぜる。
- ④盛り付けて黒コショウを振り、お好みでパプリカとレタス(分量外)を添える。

今月の食改さん



1人分の栄養

エネルギー	122kcal	ビタミンD	3.3μg
たんぱく質	2.7g	食物繊維	5.4g
脂質	7.4g	食塩相当量	0.4g
カルシウム	5mg		

地域安全情報 No.146

閩生活安全課(☎内線2298)

◆春の地域安全運動(期間: 4月25日～5月9日)

運動の重点

- ・子どもと女性の犯罪被害防止
- ・住宅侵入窃盗の被害防止
- ・自動車盗の被害防止
- ・自転車盗の被害防止



◆自転車を安全に乗りましょう

自転車も「軽車両」という車両の一部です。危険な運転により、歩行者など周囲を巻き込む大きな事故に繋がりがかねません。また、自転車の交通事故で亡くなった方の約6割が頭部を損傷しています。そのうち9割以上がヘルメット非着用でした。自転車安全利用五則に従って安全走行を心がけましょう。

自転車安全利用五則

- ・車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者優先
- ・交差点では信号と一時停止を守って安全確認
- ・夜間はライトを点灯
- ・飲酒運転は禁止
- ・ヘルメットを着用



◆ながら見守りにご協力ください

「ながら見守り」とは

ウォーキング、ジョギング、買い物、犬の散歩などの日常生活のなかで、防犯の視点を持って子どもや地域を見守ることです。また、事業者が日常の事業活動のなかで、子どもや地域を見守ることも含まれます。

登下校時の子どもを見守りましょう

子どもの事件・事故の被害は登下校時(特に午後3～6時)に集中しています。不審者や事件・事故を目撃した場合は、警察への通報や、子どもの一時保護にご協力をお願いします。



皆さん一人ひとりが、
地域の見守りの主役です

茨城県防犯アプリ「いばらきポリス」

犯罪や事故の発生状況が確認できます。
見守り活動に活用してください。

