

食生活改善推進員の健康料理 No.207  
揚げワントンの甘酢あんかけ



ワントンは、スープに浮かぶ様子が空に浮かぶ雲に似てることから、雲呑と書きます。今回はスープではなく、カリッと揚げて、甘酢のあんをかけました。中身の具はお好みでエビやツナ、納豆、チーズ、レンコンや大葉など、いろいろアレンジしても楽しいですよ。

今月の食改さん



1人分の栄養量

エネルギー	184kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	9.5g
カルシウム	14mg
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.7g

材 料 (5人分)

ワントンの皮	25枚	塩・コショウ	少々
鶏ひき肉	100g	揚げ油	適量
キャベツ	20g		
シイタケ	20g		
ショウガ	10g		
万能ねぎ(白部分)	10g		
万能ねぎ(青部分)	5g		
酒	大さじ1		
片栗粉	大さじ1		
		砂糖	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1
		酢	大さじ1
		ケチャップ	大さじ1
		水	大さじ7
		片栗粉	大さじ1/2

作 り 方

- ①キャベツ、シイタケ、ショウガ、万能ねぎ(白部分)をみじん切りにする。
- ②ひき肉に①と酒、片栗粉、塩、コショウを混ぜる。
- ③ワントンの皮に②のをせて縁に水をつけ、空気が入らないように三角形に包む。
- ④170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤Aを小鍋で混ぜながら煮立て、甘酢あんを作る。
- ⑥万能ねぎ(青部分)を小口切りにする。
- ⑦④を盛り付け、⑤をかけて⑥を散らす。

つちうら防災ノート

☎防防災危機管理課(☎内線2292)

新たな防災気象情報について

5月下旬(予定)より気象の警報などが大きく変わります。

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	住民がとるべき行動
5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	命の危険、 直ちに安全確保
4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	危険な場所から 全員避難
3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	避難に時間を要する 人は早めに避難、 避難の準備
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	避難行動を確認 (避難場所、ルート、 タイミング)
1	早期注意情報			災害への心構え

◆警報・注意報に

「レベル」が付きます

避難行動と直結するレベルがすぐ分かり、判断の目安が明確になります。

◆避難するタイミング

レベル3とレベル4で避難しましょう。

レベル3は高齢者など避難に時間がかかる人が避難。

レベル4は全員が避難。

レベル5は命の危険が迫っており、直ちに安全確保。

◆防災情報を収集して、早めの行動を心がけましょう!

キキクル▶



気象庁ホームページ▶  
新たな防災気象情報について

