食生活改善推進員の健康料理　No.212
デコレーション寿司



豆腐パックを型として使った、手軽で華やかなお寿司です。豚肉や卵、３種の野菜など、様々な食材を重ねることで、彩り豊かに仕上がります。

冬に旬を迎える小松菜は、カルシウムや鉄、カリウムなどを多く含む緑黄色野菜です。カリウムはナトリウムの排泄を促し、高血圧の予防に効果的です。寒くなるこれからの季節は、旬の野菜を取り入れながら、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

材　料（４人分）

ごはん	480g		サラダ油	小さじ１
すし酢	48cc		かにかま	８本
小松菜	60g	A	砂糖	大さじ１
ゆかり	ひとつまみ	A	しょうゆ	大さじ１
豚ひき肉	80g	A	みりん	大さじ１
ニンジン	40g	A	生姜汁	50g分
インゲン	４本	B	砂糖	小さじ１
卵	１個	B	塩	少々

作　り　方

①ごはんにすし酢を加えて混ぜ、粗熱をとる。
②小松菜を１分程度茹で、みじん切りにする。
③①を３等分して、それぞれ小松菜ごはん、ゆかりごはん、白ごはんにする。
④豚ひき肉を鍋に入れ、Ａを加えて煮る。
⑤ニンジンを輪切りにして型で８枚抜き、茹でる。
⑥インゲンの筋を取り、茹でた後、半分に斜め切りする。
⑦卵を溶きほぐし、Ｂを加えて混ぜる。フライパンに油をひき、錦糸卵を作る。
⑧ラップをひいた豆腐パックに、⑦・小松菜ごはん・④・ゆかりごはん・白ごはんの順に、総量の４分の１ずつ詰める。かにかま２本をそれぞれ２つに裂き、パックから取り出した時に見えるよう、開口部の４辺に沿って入れる。
⑨パックを裏返して取り出し、型抜きしたニンジンとインゲンを飾る。

１人分の栄養量

エネルギー	316kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	5.6g
カルシウム	51mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.7g

今月の食改さん



地域安全情報 No.163

問生活安全課（☎内線2490）

◆犯罪被害者月間　11月１日（日）～12月１日（火）

犯罪被害に遭われた方やその家族が、被害から立ち直り、再び平穏に過ごせるようになるためには、周囲の人々の理解と配慮、協力が重要です。

この期間は、犯罪被害者などへの支援について理解を深め、社会全体で支える気運を高めることを目的に、啓発活動を実施します。

相談窓口

- 茨城県犯罪被害者相談窓口
  ☎029-301-7830（なやみゼロ）
- いばらき被害者支援センター
  ☎029-232-2736
- 性暴力被害者サポートネットワーク茨城
  ☎#8891または☎029-350-2001



◆夕暮れ時・夜間の交通事故防止

11月の平均日没時刻は午後４時30分と早く、日没後は急速に暗くなります。薄暮時（午後５時～７時台）の歩行者死亡重傷事故は、日没が早まる９月以降に急増しています。夕暮れ時から夜間は、運転者も歩行者も特に注意しましょう。

運転者の注意点

- 早めのライト点灯
- ハイビームを適切に使い、歩行者などを早めに見つける
- 横断歩道は歩行者を優先する

歩行者の注意点

- 反射材や明るい色の衣服などを着用する
- 無理な横断をしない
- 横断時、手をあげるなどの意思表示をする