

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎 No.172



野菜モリモリ350/健康応援レシピ

国保発



脂質が気になる方へ

さっぱりマグロひじき丼

【1人当たり】

エネルギー	396kcal
(ご飯150g合わせて)	
食物繊維量	6g
野菜使用量	100g
食塩相当量	1.5g

魚介類の脂に含まれているIPAやDHAは、中性脂肪の抑制などに働き、生活習慣病予防に効果があります。IPAやDHAは熱に弱いので、加熱せず生(刺身)で食べることで、効率よく摂取できます。

材料(2人分)

- | | | | | |
|---------|------|--------|--------|----------|
| ひじき(乾燥) | 大さじ2 | A | 穀物酢 | 大さじ1と1/2 |
| マグロ(刺身) | 120g | | 砂糖 | 大さじ1 |
| おから(生) | 50g | 和風顆粒だし | 小さじ1/3 | |
| トマト | 1/2個 | 水 | カップ1/4 | |
| にがうり | 1/4本 | 塩 | ふたつまみ | |
| きゅうり | 1/2本 | 濃口醤油 | 小さじ2 | |
| しそ | 4枚 | | | |

作り方

- ①ひじきは水で戻し、よく水気をきる。おからを乾煎し、Aとひじきを合わせて水分がとぶまで炒り、冷ます。
- ②トマトはくし切りに、にがうりはわたをとり薄くいちょう切り、きゅうりは薄く小口切りにする。にがうりときゅうりは塩でよく揉み、水気をきる。
- ③①とにがうり、きゅうりをよく混ぜ合わせる。
- ④よそったご飯の上に、しそをのせ、その上にマグロ、③、トマトをのせる。食べる前に、醤油をかけて完成。

魚介類にはIPA、DHAが豊富に含まれています。ブリやアジなども入れてぜひ作ってみてください!



市民健康課 管理栄養士 高山 実祈

私の宝物★ vol.51

ふるかわ あきとも
古川 暁巴くん (6か月)

武蔵町池ノ内
父 雅之さん
母 杏菜さん

おばあちゃん手作りの刀のおもちゃが大好きな暁巴くん 強くたくましく、
元気な子に育ってね (父母)

私の達人な秘訣 vol.51

木村 リヨウさん (97歳) 安岐町塩屋

長年、安岐町で野菜や七島蘭を栽培してきました。私は「規則正しい生活をして、毎日1時間歩く」ことを心がけています。これからも健康に気を付けながら、野菜作りに励みたいです。