

# 新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

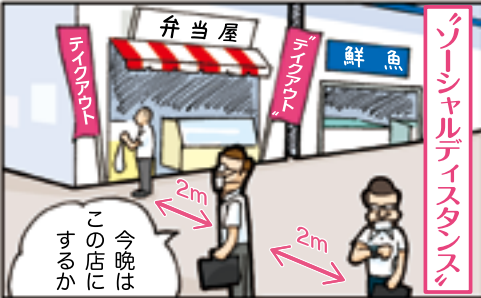
作：イニエスタ太郎

No.173



新生活様式

オンライン会議



ソーシャルディスタンス



キャッシュレス



ウィズコロナ

今年の流行語はどの「ことば」でしょう?

国保発

さいしよに野菜!  
きちんと野菜!

## 野菜モリモリ350/ 健康応援レシピ

脂質が気になる方へ



### 夏野菜とピリ辛冷しゃぶ

【1人当たり】

エネルギー	255kcal
食物繊維量	5g
野菜使用量	190g
食塩相当量	1.3g

なすの皮の紫色の色素成分「ナスニン」には、コレステロール上昇を抑える働きがあり、生活習慣病予防の効果が期待できます!

#### 材料(2人分)

豚もも肉(薄切り)	180g	料理酒	大さじ1
なす	2/3本	豆板醤	小さじ1
玉ねぎ	1/2玉	砂糖	大さじ1
オクラ	4本	穀物酢	小さじ1
ミニトマト	4個	濃口醤油	小さじ1/2
サニーレタス	4枚	すりごま	小さじ1
干し椎茸	2枚	椎茸戻し汁	カップ1/4
		中華顆粒だし	小さじ2/3

#### 作り方

- ①干し椎茸は、水で戻す。戻し汁は残しておく。
- ②豚もも肉に、料理酒をふりかける。鍋に湯を沸かし、30秒程度豚もも肉を茹でて、冷水中で冷ます。
- ③なす、干し椎茸はサイコロ状、玉ねぎは粗みじん、オクラは小口切りにする。ミニトマトは4等分に切る。サニーレタスは、短冊切りにする。なす、玉ねぎは耐熱皿に移し、ラップをして、電子レンジで2分程度加熱する。
- ④Aの調味料を合わせ、サニーレタス以外の野菜とよく混ぜ合わせる。
- ⑤お皿にサニーレタスをのせ、その上に②を盛り付け、④をかけて完成。

豆板醤の辛味に、食欲増進作用があります。食欲が落ちやすい暑い夏にお勧めです!



市民健康課  
管理栄養士  
高山 実祈

## 私の宝物<sup>★</sup> vol.52

ふきあげ ひなた  
**吹上 陽咲**ちゃん  
(10か月)  
国東町綱井  
母 華織さん



陽咲ちゃんはお散歩とバナナが大好き健康に育って、お友達をいっぱい作ってね (母)

## 私の達人な秘訣

vol.52

はやしだ けいこ  
**林田 桂子**さん (89歳) 武蔵町糸原



ゲートボールが趣味で、成吉チームに所属しています。私は「何でも前向きに挑戦し、楽しく体を動かすこと」を心がけています。同い年の主人と一緒に、元気に100歳を目指したいです。