

# 新ガッツだ おまかせくん!

小学校編



作：イニエスタ太郎

No.174



今年の流行語はどの「ことば」でしょう?

## 野菜モリモリ350/健康応援レシピ



骨の健康が気になる方へ

### さばと小松菜のチーズ焼き

【1人当たり】

エネルギー	314kcal
カルシウム	442mg
野菜使用量(きのご類含む)	105g
食塩相当量	1.6g

さばの缶詰にはカルシウムとビタミンDが、小松菜にはカルシウムとビタミンKが豊富に含まれており、丈夫な骨を作るための栄養素をたくさん摂ることができます。

#### 材料(2人分)

厚揚げ	1/2枚	ケチャップ	大さじ1と1/2
玉ねぎ	1/2玉	にんにく(チューブ)	1cm程度
小松菜	1株(60g)	サラダ油	小さじ1
しめじ	1/2袋	ピザ用チーズ	40g
さばの水煮缶	1缶	黒こしょう	少々

#### 作り方

- ①厚揚げは一口大、玉ねぎは薄切り、小松菜は3~4cmの長さに切る。しめじは石づきを落としてほぐす。
- ②ビニール袋にケチャップ、にんにく、①の小松菜以外の具材を入れて、全体に味が付くようにもみこむ。
- ③サラダ油を熱したフライパンに②を入れて焼く。軽く火が通ったら小松菜とさばの缶詰の身のみを入れ、ほぐしながらさらに焼く。
- ④火を弱め上からチーズをかけて、フライパンにフタをする。チーズが溶け、上から黒こしょうをかけたら完成。

さば缶の代わりに、ビタミンDが豊富な鮭の切り身を使ってもおいしくできますよ



市民健康課 管理栄養士 伊藤 ひとみ

### 私の宝物★ vol.53

いなば そう 稲葉 蒼くん (7か月)

国見町檜来 母 莉奈さん

蒼くんは3兄弟の末っ子で、お兄ちゃんたちが大好き優しくて、  
たくましい男の子になってね (母)

### 私の達者な秘訣 vol.53

みぞへ 溝部 レイ子さん (82歳) 国東町富来

毎週行くグラウンドゴルフと公民館での体操が日頃の楽しみです。私は「健康的な食生活」を心がけています。お友達と楽しくおしゃべりしながら、元気に暮らしていきたいです。