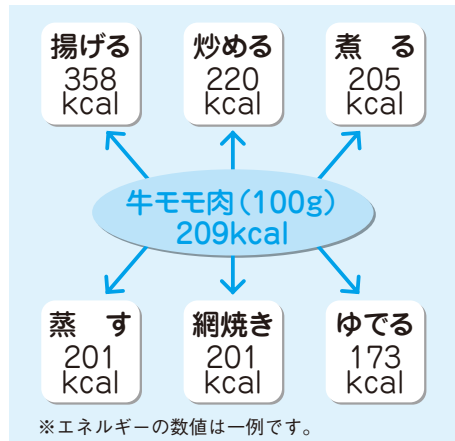


8 調理方法にも気をつけよう!

下の図のように、同じ素材でも調理方法でこんなにエネルギーが変わります。

そうは言っても、「食欲の秋」です。食べ過ぎることもあると思います。食べ過ぎた分は、運動してしっかり消費しましょう！
次回は、「内臓脂肪を減らす運動のコツ」です。お楽しみに！



簡単おいしい

こんにゃくバーグレシピ

ポイント

こんにゃくを使ったヘルシーハンバーグです。こんにゃくは他の材料をよーくこねて粘りを出してから入れましょう。

作り方

① こんにゃくは、熱湯で下ゆです。玉ねぎはみじん切りにして、フライパンで炒め冷ます。パン粉は牛乳に浸しておく。

② 肉と①を合わせ、卵、塩を加え混ぜ、形を整え、両面を焼き、器に盛る。

③ フライパンにごま油を熱し、スライスしたこんにゃく、小口切りにした赤とうがらし、きのこの順に強火で炒め、Aを加えて煮立てる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける。

④ 付け合せのかぼちゃ、人参、インゲン は茹でておき、盛り付ける。

材料(1人分)

合ひきミンチ	みじん切りにしたこんにゃく	玉ねぎ	パン粉	牛乳	卵	塩	サラダ油	ごま油	しめじ	えのきたけ	にんにく	赤とうがらし	しょうゆ	みりん	酒	A	鶏からスープの素	水溶き片栗粉	水	付け合せ例	人参	かぼちゃ	インゲン	
.....
25g	40g	50g	25g	1g	1/4個	0.5g	1/4g	1/4g	1/2g	30g	30g	1/2かけ	1/2本	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/4	10g	15g	30g	10g
熱量kcal	蛋白質g	脂質g	カルシウムmg	塩分g																				
277	14.5	15.3	54	1.3																				

子育てについて考えてみませんか？

国東市では、各町で子育てに関する支援を行っています。武蔵町では「よろうちさかしい武蔵っ子を育つる会」(武蔵町家庭教育推進協議会)という組織があり、子育てしやすいまちづくり実現に向けての活動をしています。その一つに、子育てを考える集いの開催があります。講師による子育てに関する講演会や、親子のふれあいを目的とした交流会を行うことで家族、地域みんなで子育てについて考える機会を提供しています。



▲昨年度のコンサートのようす

今年度は国東市全体の親子を対象とした「親子ふれあいコンサート」を開催します。お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんそして地域のみなさん、子どもと触れ合いながら子育てについて考えてみませんか。

ご参加お待ちしております。

- 日時 平成19年1月20日(土) 午前10:00～(開場9:30)
- 場所 武蔵保健福祉センター「つどいの館」
- 講師 親子コンサート、保育セミナーで活躍中の小町正さん(オマチマン)
- 入場料 大人券500円、子ども券(3歳以上)300円、親子券(大人と子ども一人ずつ)700円
- 主催 よろうちさかしい武蔵っ子を育つる会(武蔵町家庭教育推進協議会)
*チケットは市内保健センター、保育所、子育て支援センターに申込みください
*託児もありますので申し込む際に予約をしてください
- 問い合わせ 武蔵保健福祉センター TEL 0978-68-1184