

# 前期地区栄養教室が開催されました！

～簡単においしく！野菜をたっぷり食べましょう♪～

普段の食事で野菜を取り入れるのが難しい感じる時はありませんか？  
そんな時、こんなおかずはいかがでしょう？

6月12日（火）～7月25日（水）にかけて、全8地区で前期地区栄養教室を開催しました！



## 【前期地区栄養教室の内容】

- 健康講話 「糖尿病の重症化予防を目的とした、糖尿病の病態等について」
- 調理実習 「十分な野菜の摂取とバランスのとれた料理講習会」
- 健康相談 「血圧測定、体脂肪率測定」
- 軽運動 「ロコモティブシンドローム予防を目的としたロコモ体操」



## ～さば缶のカレーチーズ春巻き～

栄養たっぷりで調理もお手軽な「さば缶」。さば缶の汁は使わずに、カレー粉を加えるので、塩分をカットできます！味付きの缶詰にしたり、好きな具材で春巻きにしても◎！

### （材料：4人分）

さば（水煮缶）	1缶（190g）
もやし	120g
大葉	8枚
カレー粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
塩こしょう	少々
春巻きの皮	8枚
水溶き小麦粉	適量
レタス	4枚

### （作り方）

- ① ボウルに水気を切ったさばを入れ、カレー粉と粉チーズを加え、塩こしょうをしてよく混ぜる。
- ② もやしは電子レンジで加熱する。または、さっとゆでる。水気をしっかり切る。
- ③ ①にもやしを加えて混ぜ、ボウルの中で8等分にしておく。
- ④ 春巻きの皮に大葉を裏にしてのせ、②をのせて巻き終わりに水溶き小麦粉をぬって閉じる。
- ⑤ フライパンに油を入れ、表面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。



## ～アスパラとわかめのお浸し～

あっさりとした味付けですが、だし汁効果で味の深みがアップ！

### （材料：4人分）

グリーンアスパラガス	4本	
わかめ（塩蔵）	20g	
にんじん	40g	
だし汁	大さじ2	
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2

### （作り方）

- ① アスパラは根元のかたい皮をピーラーでむき、ゆでて、4cm長さの斜め切りにする。わかめは水で戻し、食べやすく切る。にんじんは皮をむき、せん切りにしてゆでる。
- ② ①をボウルに入れて合わせ、出し割しょうゆであえておき、味をなじませる。



## ～和風トマトスープ～

(材料：4人分)

大根	6 cm
にんじん	1/4 本
ベーコン	2 枚
生しいたけ	2 枚
えのきたけ	1/2 袋
塩こしょう	少々
こねぎ (小口切り)	少々
だし汁	2 カップ
A { トマトジュース (食塩添加)	1 カップ
{ しょうゆ	小さじ 2

(作り方)

- ① 大根、にんじんは細切りにする。
- ② しいたけは軸を切って薄切りにする。えのきは半分の長さに切ってほぐす。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁、①を入れ、煮る。Aと②を加え、さらに煮て、塩こしょうで味を整える。
- ④ 器によそい、こねぎをのせる。



材料は切って鍋に入れるだけ！  
トマトジュースは食塩添加のものを使うので味付けも簡単！

## ～かぼちゃの白玉団子～

(材料：4人分)

A { 上新粉	25 g
{ 白玉粉 (粉)	25 g
かぼちゃ	50 g
水	1/4 カップ
つぶあん	30 g

(作り方)

- ① かぼちゃは薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで4分程加熱する。またはゆでる。ボウルにうつし、熱いうちにスプーンでつぶす。
- ② ①にAを入れよく混ぜ合わせ、分量の水を加えて練り合わせる。12等分し、丸めて中央をくぼませる。
- ③ たっぷりのお湯で②をゆで、浮き上がってきたら冷水にとり水気を切る。皿にのせ、くぼみにつぶあんをのせる。



かぼちゃとあんこで、ほどよい甘さ！

(献立の栄養価)

* エネルギー	582 kcal	* たんぱく質	22.0 g
* 野菜類	約130 g	* 脂質	17.2 g
* 塩分	2.7 g		

～後期地区栄養教室へのご参加もお待ちしています！～

【地区栄養教室の予定内容】

- 健康講話 「糖尿病の重症化予防を目的とした、食生活・運動について」
- 調理実習 「生涯骨太クッキング」
- 健康相談 「血圧測定、体脂肪率測定」
- 軽運動 「ロコモティブシンドローム予防を目的としたロコモ体操」

