

おうちでクッキングのすすめ vol.5

問合先 健康長寿課健康増進担当

蒸し暑い時期がやってくると、食欲が低下することもあります。そんなときこそたんぱく質をしっかりとりたいものです。肉類は敬遠しがちですが、酢や薬味などを上手に使うことで食べやすくすることもおすすめです。

今回のレシピは市作成「高齢者向け健康レシピ・夏号」に掲載しており、市のホームページでみることができます。また、健康長寿課、各市民センター、若葉駅前出張所でも配布しています。



健康レシピはこちら

薬味や大根おろしでさっぱりと

【材料(2人分)】

牛しゃぶの 香味おろしあえ

- ・牛切り落とし肉(薄切り)…160g
- ・大根おろし……………200g
- ・レタス……………2枚
- ・みょうが……………1本
- ・青じそ……………4枚

〈A〉

- ・しょうゆ、酢……各大さじ1
- ・ごま油……………大さじ2

食塩相当量1.4g



【作り方】

- 1 牛肉は熱湯でさっとゆがいて冷水にとり、水気をふく。
- 2 レタスはせん切りにする。みょうがは縦半分に切ってから薄切りにして水にさっとさらして水気をふく。青じそもせん切りにして水にさっとさらして水気をふく。Aは混ぜておく。
- 3 器にレタスと1を盛り、大根おろしをのせ、みょうがと青じそをちらし、Aをかける。

6月は食育月間です

健康な心とからだを保つためには、バランスの良い食生活が大切です。普段の食生活を振り返り、行動に移してみましょう。

食事バランスに関する展示を行います

望ましい食生活の伝達活動をしている市内ボランティア団体「食生活改善推進員協議会」が展示を行います。

日 6月20日(月)11時～14時

場 北市民センター ※ 今後各市民センターで実施予定

テーマ 3・1・2弁当箱法

内容 弁当箱を使用した食事バランスの整え方

実物の料理見本を展示します！ぜひ足をお運びください。

問 健康長寿課健康増進担当

