

健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回は富士見市食生活改善推進員協議会(食改)が考案したレシピを紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771

寒さに負けない! 冬こそ筋力アップメニュー



チキンマリネ

材料 (2人分)

鶏ささみ…4~5本
長ネギ…1/2本
シメジ…1/2パック
ごま油…大さじ1/2
酒…大さじ1

A: 塩、こしょう、片栗粉…適量
レモン汁…大さじ3
しょうゆ…大さじ1
B: かつお節…1パック(2.5g)
輪切り唐辛子…少々
塩・こしょう…少々
大葉…4枚

- 鶏ささみはそぎ切りにし、**A**をまぶす。長ネギは3cm幅に切る。シメジは石づきを除いてほぐす。
- フライパンにごま油を熱し、鶏ささみを両面軽く焼いたら長ネギとシメジと酒を加え、ふたをして弱火で2~3分蒸し焼きにする。
- ボウルに**B**を混ぜ合わせてから②を入れ、味がなじむまで置く。きざんだ大葉を加えざっくりと混ぜる。

厚揚げのきのこあん

材料 (2人分)

厚揚げ…120g
シメジ…20g
エノキタケ…20g
シタケ…中1個
長ネギ…10g

ごま油…小さじ1
だし汁…100ml
C: 砂糖…小さじ1と1/2
しょうゆ・酢…各小さじ2
D: 片栗粉…小さじ2
水…大さじ1



- 厚揚げはキッチンペーパーに包んでレンジで1分間加熱し、染み出た余分な油を取り除く。粗熱を取ったら、6等分に切り分けてフライパンでカリッと焼いて皿に盛り付ける。
- シメジとエノキタケは石づきを除いてほぐす。エノキタケは3cm幅に切る。シタケは石づきを除いて、かさと軸に切り分けてから千切りにする。
- 長ネギは繊維にそって縦に切り込みを入れ、白髪ネギにする。
- フライパンにごま油を熱し、②を軽く炒めてだし汁を入れ、②に火が通ったら**C**を加え、最後に**D**でとろみをつける。
- ①に④をかけて上から白髪ネギを散らす。

point!

たんぱく質で筋力アップを図ろう!

三大栄養素の一つであるたんぱく質は筋力アップに欠かせません。鶏肉と厚揚げでたんぱく質をしっかりとり、冬を元気に過ごしましょう!

食改について▶



坂巻さん

新藤さん

手話で 楽しもう!

今月のテーマ「正月」

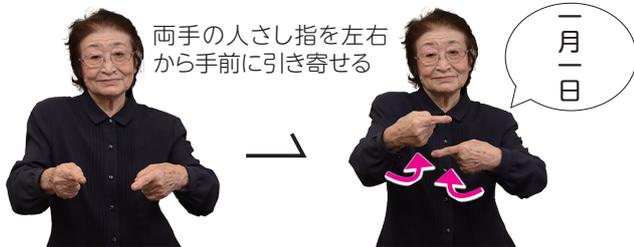
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

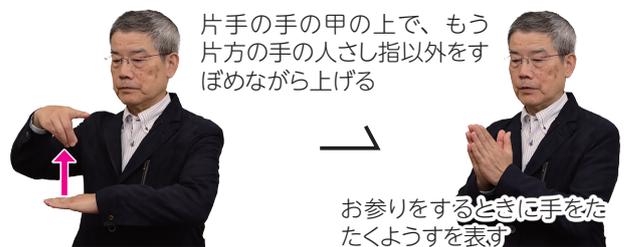
手話動画



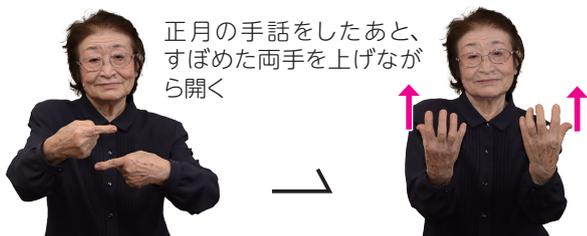
▶正月



▶初詣



▶明けましておめでとう



▶餅



◆このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。