

健康 ワンポイント!

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



ニラトマドライカレー

材料(2人分)

| | | | |
|------------|------------|---|-----------------|
| 豚ひき肉……120g | ショウガ……1片 | A | トマトケチャップ ……小さじ2 |
| 玉ねぎ……1/2個 | ニンニク……1片 | | 中濃ソース…大さじ1 |
| トマト……1個 | カレー粉……大さじ1 | | 水………50ml |
| ニラ………1/2束 | サラダ油……小さじ1 | | 卵………1個 |
| エノキ………1/3袋 | 塩・こしょう…少々 | | ごはん………300g |

- 玉ねぎ・ショウガ・ニンニクはみじん切りにする。ニラは小口切り、エノキは細かく刻む。トマトは1cm角に切る。卵はゆで卵にする。
- フライパンにサラダ油・ショウガ・ニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたら豚ひき肉を加えて炒める。
- 豚ひき肉に火が通ったらカレー粉を加え、香りが立ってきたら、玉ねぎとエノキを加えて炒める。しんなりしたらトマトとAを加え、ふたをせずに水分が飛ぶまで5~10分程度炒める。
- ③にニラを混ぜ、ふたをして余熱で火を通し、塩・こしょうで味を調える。
- 皿にご飯んと④を盛り、ゆで卵を輪切りにして添える。

point!

香味野菜と香辛料で夏バテ防止!

ニラやニンニクに含まれる硫化アリルは、豚肉などに多く含まれるビタミンB1の吸収を高めます。

ビタミンB1は糖をエネルギーに変える働きがあり、一緒にとることで夏バテ防止・疲労回復に効果が期待できます。



夏野菜ごろごろさっぱりだれ

材料(2人分)

| | | |
|------------|-------------------|---|
| トマト……1個 | めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ2 | B |
| ナス………1本 | 大葉………5枚 | |
| ニンニク……1/2片 | 酢………大さじ1/2 | |
| ごま油……大さじ1 | 白炒りごま…大さじ1 | |
| 水………大さじ2 | | |

- トマトとナスは1.5cmの角切り、ニンニクはみじん切り、大葉は千切りにする。
- 鍋にごま油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたらナスを弱火で軽く焼き色が付くまで焼く。
- めんつゆと水を加え、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
- 火が通ったらトマトを加えて混ぜ、火を止める。
- 粗熱が取れたらBを加え混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



そうめんや冷やっぴこに

手話で 楽しもう

今月のテーマ「指1本でできる手話」

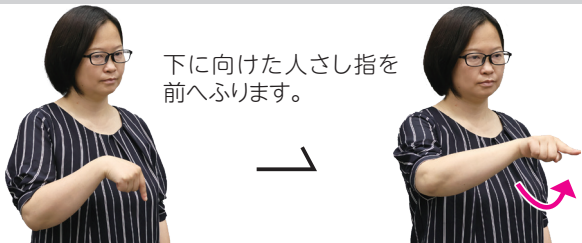
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

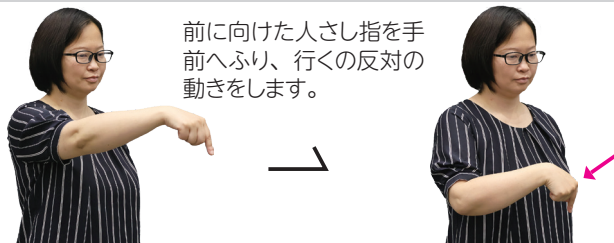
手話動画



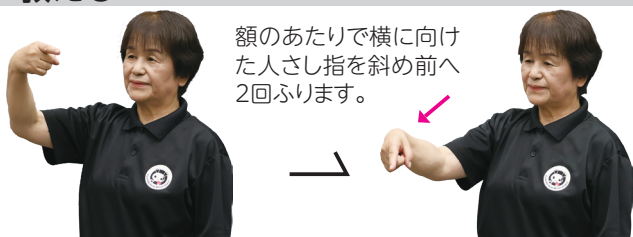
▶行く



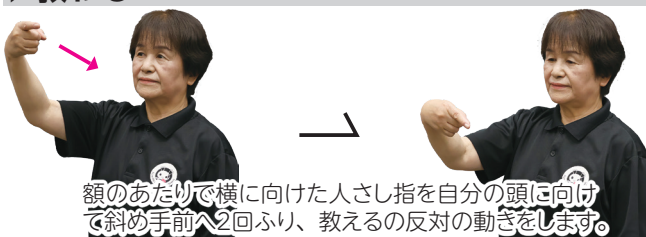
▶来る



▶教える



▶教わる



◆ 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。