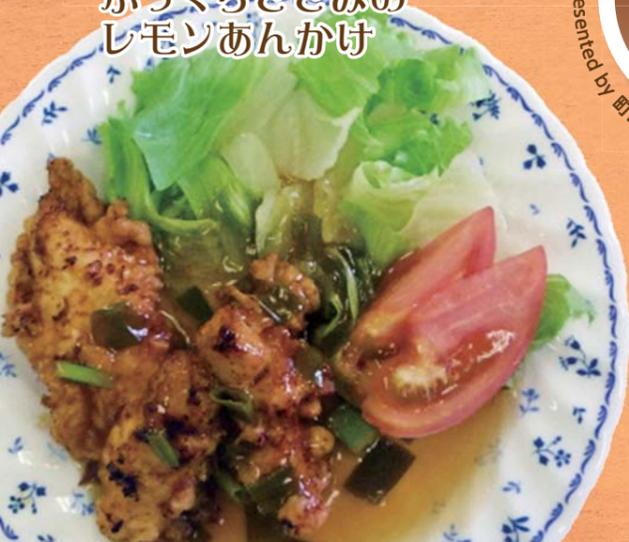


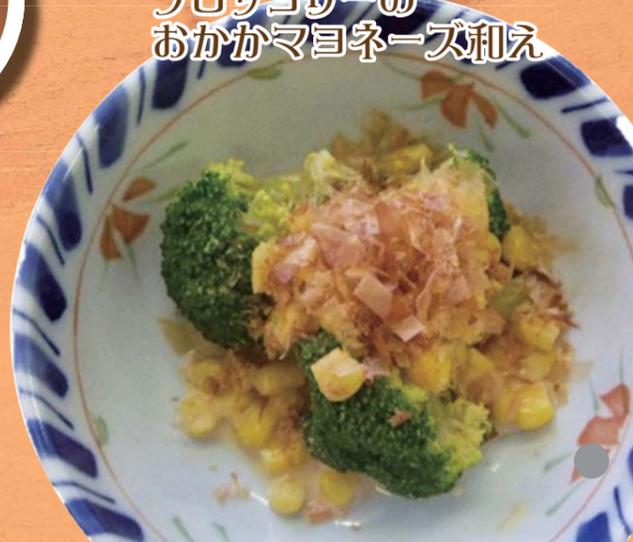
この時期になると、忘年会にクリスマス、お正月、新年会と、外食やパーティー料理を食べる機会が多くなりませんか？ 外食などは、塩分摂取が多くなりがちです。
日頃の食事で工夫して、減塩生活をはじめましょう！

健康
レシピ

ふっくらささみの
レモンあんかけ



ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え



「減塩食レシピ」

ふっくらささみのレモンあんかけ

【材料】4人分

- 鶏ささみ 320g
- あさつき 8g
- A たまご 1個
- 牛乳 30cc
- 薄力粉 36g
- かつおだし汁 100cc
- B しょうゆ 20g
- 砂糖 12g
- レモン果汁 48cc
- C 片栗粉 8g
- 水 16cc
- 揚げ油 適量
- レタス 80g
- トマト 120g

栄養成分(1人分)
エネルギー 206Kcal
塩分 0.9g

〈作り方〉

- ① あさつきは小口切りにする。レタスは一口大に手でちぎる。トマトはくし形に切る。Cを混ぜ合わせ水溶き片栗粉を作る。
- ② ささみは筋を取り除く。Aを混ぜ合わせて、ささみにまんべんなくつけ、約170℃の油で焦がさないように揚げる。
- ③ レモンあんを作る。鍋に調味料Bを入れて弱火で煮立て、Cを少しずつ加え、中火で約1分以上加熱する。
- ④ 皿にレタス、トマト、ささみを盛りつけ、③のレモンあんをかけ、あさつきをちらす。

今すぐできる減塩の技！ 薄味に慣れることが大切です！

- ① めん類の汁は残すようにする。
- ② 漬物・佃煮は食べる回数・食べる量を定める。
- ③ 貝だくさんの味噌汁とする（だし汁をとったり、香味野菜などを取り入れてアクセントにする）。
- ④ 加工食品（ハム、ソーセージ、練り製品など）はなるべく控える。
- ⑤ 出来たてを食べる（適温でいただく）。
- ⑥ 食材に下味をつけて調理することで、旨味をとじこめる。
- ⑦ 調味料は量って使う。
- ⑧ 茹でるときは塩を使わない。



ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え

【材料】4人分

- ブロッコリー 240g
- スイートコーン缶詰 80g
- A マヨネーズ 24g
- みりん 6g
- かつおぶし 少々

栄養成分(1人分)
エネルギー 85Kcal
塩分 0.7g

〈作り方〉

- ① 鍋に湯を沸かしブロッコリーを入れ、約3分茹でたらざるにあげてよく水を切って冷ましておく。スイートコーンは水気を切っておく。
- ② ボウルに①のブロッコリーとコーン、調味料Aを加えて和える。
- ③ 器に盛り、かつおぶしをふる。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t.ibaraki.jp/



イベント情報

おはなし会

12月16日（土）午後2時から



絵本となかよし

12月14日（木）午前10時30分から
（クリスマスSP版）

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
皆さまのご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2017年12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休	5	6	7	8	9
10	11 休	12	13	14	15	16
17 休	18 休	19	20	21 休	22	23
24 休	25 休	26	27	28	29 休	30 休
31 休						

12月17日は ゆうゆう館電気工事のため、「臨時休館」となります。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



しゃわせ
(いもと ようこ 著)



くるみのなかには
(たかお ゆうこ 著)



ストップ ゲーム依存
全3巻
(藤川 大祐 著)



気をつけようSNS
全3巻
(小寺 信良 著)



乗りかかった船
(瀧羽 麻子 著)



覆面作家
(大沢 在昌 著)



ミステリークロック
(貴志 祐介 著)



毒母ですが、なにが
(山口 恵子 著)