

仕事や学校・転居などで環境が変わり、最近なんとなく疲れやすい、集中できない、食欲不振などの症状が出ていませんか？新しい環境の変化についていけない焦りやストレスが知らぬ間に体の症状となって出てくるのです。

今回は、手軽に作れて疲労回復効果が期待できる「簡単低カロリーメニュー」をご紹介します。

健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

チキン南蛮



簡単低カロリー
レシピ

ほうれん草と なめこの煮びたし



チキン南蛮

栄養成分(1人分)
エネルギー 274Kcal
塩分 1.8g

【材料】4人分

鶏むね肉 …… 400g
薄力粉 …… 適量
たまご …… 1個

A { ポン酢 …… 80g
砂糖 …… 16g

油 …… 32g

B { マヨネーズ …… 30g
ヨーグルト(無糖) …… 120g
たまねぎ …… 80g
ゆで卵 …… 2個
粒マスタード …… 8g
塩・こしょう …… 少々

キャベツ …… 140g
パプリカ(赤・黄) …… 各32g

【作り方】

～準備～
＜水切りヨーグルト＞

・ボウルの上にさらにひとまわり大きいザルをのせ、ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れラップをかけて一晩(約8時間)冷蔵庫に置く。一晩置くことで約半量(今回は60g使用)になる。

- ①肉は厚みが半分になるよう切り開き、全体の厚さを合わせ6等分にする。
- ②Aを合わせる。また、たまねぎとゆで卵をみじん切りにし、水切りしたヨーグルトなどBの材料を合わせタルタルソースを作る。
- ③付け合わせのキャベツはせん切りにし、さっと茹で水気を切り、パプリカは半分の長さにし、薄く細切りにする。
- ④ポリ袋に薄力粉を入れ、肉に薄力粉→溶き卵→薄力粉の順でくぐらせ、油を入れて熱したフライパンでじっくりきつね色になるまで揚げ焼きにする。裏返したら、弱火で蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら、Aにさっとくぐらせ衣をしっとりさせ、お皿に肉と野菜を盛りつけ、最後にタルタルソースをかける。

～POINT～

♪鶏もも肉→鶏むね肉、南蛮酢→ポン酢、マヨネーズ→ヨーグルト、揚げる→揚げ焼きにかえて、低カロリーに。
♪ポリ袋を使用で、簡単に！
♪鶏むね肉に多く含まれるイミダペプチドは疲労回復に効果あり。

ほうれん草と なめこの煮びたし

栄養成分(1人分)
エネルギー 35Kcal
塩分 0.6g

【材料】4人分

ほうれん草 …… 240g
なめこ …… 120g
だし汁 …… 160cc
しょうゆ …… 16g
みりん …… 24g

【作り方】

～準備～
＜だし汁＞

・お好みの材料(昆布、煮干し、かつおぶしなど)をお茶パックに入れ、水に浸ける。冷蔵庫で一晩(6時間以上)寝かせればできあがり。

- ①ほうれん草は熱湯にさっとくぐらせ、3～4cm幅に切る。なめこは軽く水で洗ってレモン汁をかけておく。
- ②鍋にかつおだし、しょうゆ、みりんを入れて煮立てて、なめこ、ほうれん草を加えときどき混ぜながら、火が通るまで中火で4～5分煮る。

～POINT～

♪煮びたしは、煮るだけ！
♪だし汁の作りやすい分量は、「水1Lに対して材料20g」。この比率を覚えておけば便利！

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

茨城町民生委員・児童委員名簿

担当地区	氏名	担当地区	氏名
長岡(坂上)	浅野 榮子	増山・坂東	上野 憲三
長岡(坂下・町堂長岡団地)	黒田 洋子	鳥羽田	鳥羽田博之
長岡第二・前田第三の一部	小澤二三子	下雨ヶ谷・生井沢	上田 正信
矢頭(東区の一部・町堂矢頭団地)	青山美枝子	上雨ヶ谷・下座	天神 健一
矢頭(東区・北区の一部)	小川伊勢子	小幡	井川 誠之
矢頭(西区・中丸原)	緒方 和子	五里峰	奥谷 健一
植農	山口 成子	古宿・千貫桜	米川 富彦
谷田部	大瀧かつ子	小堤	林 孝和
小鶴	佐藤 善秋	小堤	間宮 洋子
小鶴	坂田 勝則	駒場	長谷川美代子
小鶴・三島	中村 隆一	神宿・本郷	木野内 壽
前田第一	入之内勝子	海老沢	山西 康男
前田団地	星野 公光	城之内	小橋 嘉男
前田東・前田第三の一部	岡部 勇	宮ヶ崎	鈴木 紀子
下郷・大山原	飯塚美智子	宮ヶ崎第四・昭和	竹下 道子
大畑・上郷・馬渡	岩崎喜代志	宮ヶ崎第五・第六・日進	加藤 壽一
明光台団地・桜団地	春秋 正弘	網掛	高根沢清一
常井・近藤・瑞穂	福田美智子	船渡・飯塚	飯田 慶子
桜の郷	高橋 燦吉	東永寺・飯塚	石崎 信夫
木部西部・木部東部	林 則子	中山・矢頭(北区の一部)	荻谷 節子
木部南部・上飯沼南部	山中 平	新興・前原・金沢	武藤 栄光
飯沼・上飯沼	東ヶ崎静仁	中石崎・榎原	大和 恵子
下飯沼	高安テル子	長洲	長洲 哲夫
下土師	萩谷 昭文	遠西・後谷・宮前	清水 章
赤坂・桜丘団地	田口 孝子	前谷・台	横須賀康則
奥谷・サングリーン奥谷	鬼澤 洋一	若宮	坂場 利治
越安・蕎麦原・駒渡・千勝	中村 恵子	明光中学区(主任児童委員)	越藤留美子
野曾・野曾後谷	佐久間洋一	明光中学区(主任児童委員)	大貫 光一
南栗崎・南川又	中島ふみ江	青葉中学区(主任児童委員)	別所 恵子
秋葉	関口 道子	青葉中学区(主任児童委員)	上田 智夫
南島田・神谷	川又 優		



地域の身近な相談相手

民生委員 児童委員

5月12日は
「民生委員・児童委員の日」

大正6年(1917年)に民生委員制度が誕生しました。今年100周年を迎える、歴史ある制度です。

民生委員・児童委員とは

乳幼児から高齢者までの誰もが安心して暮らせるよう、生活上の悩みごとや心配ごとなどの地域の相談に広く応じていきます。また、相談内容に応じて、必要な支援が受けられるよう地域の専門機関とのつなぎ役になります。

お気軽にご相談ください

社会奉仕の精神のもと、町内では61人の委員がボランティアで活動しています。

委員は、厚生労働大臣の委嘱を受け、相談についての秘密を守ることが法律で義務づけられています。安心してご相談ください。

【問合せ先】社会福祉課
☎029-240-7112(直通)