

まだまだ寒いこの季節に、毎年必ず風邪をひいてしまう…そんな方も多いのではないのでしょうか？
 身体の不調をそのままにしておくと、風邪を長引かせる原因にもなってしまいます。今回は、風邪を
 予防するためのポイントと風邪予防レシピを紹介します。

厚揚げときのこの ホイル焼き



健康 レシピ

Presented by
町管理栄養士

大根おろしと 白菜の卵スープ



「風邪予防レシピ」

厚揚げときのこの ホイル焼き

【材料】 4人分

厚揚げ	400g
にんじん	120g
えのき	120g
小ねぎ	20g
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2

栄養成分(1人分)	
エネルギー	198Kcal
塩分	0.6g

ポイント

厚揚げは湯通しして、余分な油を落とすと、さっぱりと食べられます。みそで味付けした優しい味は、食欲が無いときでも食べやすくなります。

【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。厚揚げは一口大に切り、にんじんは千切り、えのきは3等分に切る。小ねぎは小口切りにする。Aの調味料は混ぜておく。
- ② アルミホイルに、にんじん、えのき、厚揚げの順にのせ、Aをかけて包む。
- ③ ②をオーブントースターで20分焼く。焼きあがったら小ねぎを散らす。

大根おろしと白菜の卵スープ

【材料】 4人分

大根	200g
白菜	100g
卵	2個
水	600ml
顆粒中華だし	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
ブラックペッパー	少々
水溶き片栗粉	適量

栄養成分(1人分)	
エネルギー	58Kcal
塩分	1.0g

【作り方】

- ① 大根をおろし、白菜は1cm幅に切る。卵はときほぐしておく。
- ② 鍋に、水、白菜、Aを入れて弱火で煮る。
- ③ ②の火を止めて水溶き片栗粉を加え、再度火にかけ、卵を加える。フツフツとしたら火を止める。
- ④ ③に大根おろしを半量加えて混ぜ、器に盛りつけ、残りの大根おろしを添え、ブラックペッパーをふる。

●風邪を予防する食事のポイント

- ①たんぱく質を多く含む食材をとる。
肉や魚、卵や大豆製品、乳製品など
- ②ビタミンCを多く含む食材をとる。
ブロッコリー、じゃがいも、キウイフルーツ、いちごなど
- ③腸内環境を整える食材をしっかりとる。
ヨーグルト、きのこ類、ごぼう、にんじん、納豆など

ポイント

大根おろしは、火を止めてから加えることがポイントです。胃腸が弱っているときなどにもおすすめです。

【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 (毎月第2・4土曜日)

3月9日(土) 午後2時～

3月23日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

3月14日(木) 午前10時30分～

3月28日(木) 午前10時30分～

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

図書館カレンダー

2019年3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	18 休	19	20	21 休	22	23
24 休	25 休	26	27	28	29	30
31						

おすすめの 新着本

新刊1



ゴールデン街コーリング (馳星周 著)

新宿ゴールデン街のバーで働くアルバイトの坂本は、本好きが集まる店でカウンターに立つ日々を送っていた。そんなある日、放火の現場に遭遇する。親しくしているナベさんが取り締まりのため見回りを始めるが、何者かに殺されてしまう。ゴールデン街での青春を描く小説。

新刊2



掟上今日子の乗車券 (西尾維新 著)

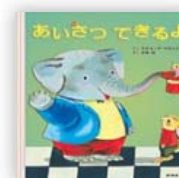
忘却探偵として活動する今日子が、親切守を引き連れて旅にでる。乗車券は全部で5枚。寝台電車に始まり、最後は巨大な高速バスにゆられ、その間には殺人の謎を解き続けます。一日ごと眠るたびに、記憶がリセットされる忘却探偵である今日子。名探偵のミステリー小説。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



にぎやかなおでん (犬飼 由美恵 著)



あいさつできるよ (リチャード・スカリー 著)



やぎこ先生 いちねんせい (かなもり さちこ 著)



田沼スポーツ包丁部 (秋川 滝美 著)



散歩するネコ (群 ようこ 著)



跳ぶ男 (青山 文平 著)



つくもがみ笑います (畠中 恵 著)



なんてこったい (金子 成人 著)