

ごちそう続きで体重が増えがちな年末年始が終わり、そろそろ元の食生活に戻したいところです。食べ過ぎをリセットしたい方に、今話題の「糖質控えめレシピ」をご紹介します。

鶏むね肉のねぎしょうがだれ



健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

しらたきカルボナーラ



「糖質控えめレシピ」

糖質を多く含む食品

米、麺、パン、お菓子、果物
野菜（いも類、かぼちゃなど）
お酒（ビール、日本酒など）

糖質が少ない食品

肉、魚、卵、乳製品
野菜（葉物野菜、きのこ類など）
お酒（焼酎、ウイスキーなど）

白飯の糖質量（茶碗並盛り） **48g**

鶏むね肉の ねぎしょうがだれ

【材料】4人分

鶏むね肉 650g
塩 少々
酒 大さじ2
長ねぎ 1/2本
おろししょうが
(チューブタイプ) 大さじ1
かつお節 3g
しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ2

【作り方】

- 鶏肉をひと口大に切り、耐熱容器に入れて塩と酒をふり、ふんわりラップをして電子レンジ（600w）で5分加熱する。
- 長ねぎをみじん切りにし、ポウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ②に①の鶏肉を入れ、味をなじませる。

栄養成分(1人分)

エネルギー 411Kcal
塩分 1.5g
糖質 2.3g

ポイント

鶏肉にしっかり火が通ったか確認してください。温かいうちに混ぜ合わせると味がよくなじみます。

しらたきカルボナーラ

【材料】4人分

しらたき 800g
ベーコン 6枚
アスパラガス 4本
しめじ 2パック
バター 30g
塩・こしょう 各少々
卵 3個
粉チーズ 大さじ3

【作り方】

- しらたきを熱湯で2分ゆで、水気を切る。
- ベーコンは1cm幅に切り、アスパラはかたい部分を除いて斜め薄切りにする。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- フライパンに①、②とバターを入れて中火にかけ、野菜がしんなりするまで炒め、塩・こしょうで調味する。
- 火を止めて溶いた卵と粉チーズを加え、よく混ぜる。

栄養成分(1個分)

エネルギー 198Kcal
塩分 0.6g
糖質 8g

ポイント

麺の代わりにしらたきを使用しています。作り置きしたものを食べる時は、加熱するようにしましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



茨城町立図書館

☎ 029-240-7131 (直通)

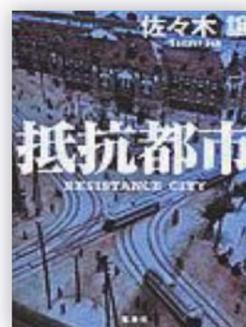
ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめの**新**着本

新刊1



抵抗都市
(佐々木 譲 著)

日露戦争終結から11年。ロシア統治下の東京で、身元不明の変死体が発見された。警視庁刑事課の特務巡査・新堂は、西神田署の巡査部長・多和田と組み捜査を開始する。だがその矢先、警視總監直属の高等警察とロシア総監府保安課の介入を受ける。そして死体の背後に、国を揺るがす陰謀が潜むことを知る。

新刊2



泣いたあとは、
新しい靴をはこう。
(日本ペンクラブ 編)

「親友を裏切ってしまった」「校則って理不尽じゃない?」「お金がなくても成績を上げる方法はある?」ままならない人間関係、経済的な苦しさなど、逆境のただなかにいるティーンの悩みに森絵都、沖方丁、依万智、ドリアン助川、阿川佐和子ら作家44人が言葉をもって向きあう本気の人生相談!

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

2月8日(土) 午後2時~
2月22日(土) 午前11時~

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

2月13日(木) 午前10時30分~
2月27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

2020年2月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



瓦礫の死角
(西村 賢太 著)



リボンの男
(山崎 ナオコ 著)



黒鳥の湖
(宇佐美 まこと 著)



はい、さようなら。
(瀬戸内 寂聴 著)



マラソンじいさん
(西本 鶏介 作)



くまくまパン
いちにちパンやさん
(西村 敏雄 作)



龍にたずねよ
(みなと 董 著)



はるかちゃんが、
手をあげた
(服部 千春 作)