

厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量は350gとされていますが、現在どの年代においても、推奨量に届いていません。野菜不足を感じている方は、今日から野菜を多めに食べてみませんか？

焼きあじと野菜の和風マリネ



Presented by 町管理栄養士

健康
レシピ

ゆで鶏ときゅうりの 辛味ごまソース



「野菜たっぷりレシピ」

焼きあじと野菜の 和風マリネ

【材料】4人分

- あじ(3枚おろし) 4枚(400g)
- 塩・こしょう 各少々
- 小麦粉 少々
- サラダ油 小さじ2
- 酢 3/4カップ
- めんつゆ 大さじ5
- 長ねぎ 1本
- 玉ねぎ 1/2個
- パプリカ(赤) 1個
- ピーマン 1/3個
- サラダ油 小さじ2

【作り方】

- ① あじをそぎ切りにし、塩・こしょうを振る。
- ② 長ねぎを2cm長さになり、玉ねぎを薄切り、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンを熱して長ねぎをこんがり焼き、大きめのパットに取り出す。
- ④ 油小さじ2で②の残りの野菜をしんなりするまで炒め、Aを加えてひと煮し、③に移す。
- ⑤ あじの水気をふき取って小麦粉を薄くまぶしつける。油小さじ2を熱したフライパンに入れ、あじを並べ入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑥ 焼きたてを④に漬け、20分以上置き、器に盛る。

栄養成分(1人分)
エネルギー 232Kcal
塩分 1.3g
野菜量 107g

ポイント

マリネ液の酢は、一度煮立てると酢のツンとした酸っぱさが消えてまろやかな味になります。

ゆで鶏ときゅうりの辛味ごまソース

【材料】4人分

- 鶏むね肉 2枚
- 長ねぎ(青い部分) 5cm
- しょうが(薄切り) 1かけ
- 酒 少々
- 水菜 90g
- きゅうり 2本
- 長ねぎ 10cm
- パプリカ(赤) 1/3個
- ねり白ごま 大1小1
- しょうゆ 大1小1
- 砂糖 大1小1
- 酢 小1小1
- ごま油・ラー油 各少々
- しょうが(みじん切り) 1かけ
- にんにく(みじん切り) 1かけ

【作り方】

- ① 鶏むね肉を耐熱容器に入れ、Aのねぎとしょうがをのせて酒を振り、ラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱する。そのまま冷まして味をなじませる。
- ② 水菜を4~5cm幅に切り、きゅうりとパプリカは4~5cm長さの千切りにする。長ねぎは縦半分にして斜め薄切りにする。パプリカ以外をさっくり混ぜ合わせ、器に盛りつける。
- ③ Bの材料を混ぜ合わせソースを作る。
- ④ ①をそぎ切りにし、②の野菜の上に乗せる。③のソースをかけ、パプリカを散らす。

栄養成分(1人分)
エネルギー 263Kcal
塩分 1.0g
野菜量 122g

ポイント

鶏むね肉は加熱するとパサつきがちですが、電子レンジで加熱しそのまま冷ましておくとしっとり仕上がります。

【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



山岳捜査
(笹本 稜平 著)

長野県警山岳遭難救助隊に所属する桑崎祐二は、鹿島槍北壁からの下山途中、谷あい倒れている人物を発見する。すでに死亡していたその女性の首には、策条痕と吉川線があり、他殺死体だと認められた。しかし桑崎らをヘリコプターに収容する直前、雪崩が発生し、死体は飲み込まれてしまう。

新刊2



国道食堂
(小路 幸也 著)

賑やかな町を離れ、ちょっと田舎の国道沿いにある通称「国道食堂」。ドライブインというより大衆食堂という感じだ。おまけに店の中にはプロレスリングがある。そしてこの店の食事は、どれも旨くて美味しい。だからか近隣だけでなく、遠くからも客が来る。その中には、少しワケありな客もいて…。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

3月14日(土) 午後2時~
3月28日(土) 午前11時~

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

3月12日(木) 午前10時30分~
3月26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3月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



今日もお疲れさま
(群 ようこ 著)



てしごと
(あさの あつこ 著)



殺しの許可証
(馳 星周 著)



女たちのシベリア抑留
(小柳 ちひろ 著)



イカリメーター
(とうやま そうた 作)



くじらすくい
(水風 紅美子 作)



いらっしゃい
(せな けいこ 作)



がっこうかっぱのおひっこし
(山本 悦子 作)