

春は新生活の季節ですが、同時に環境の変化にストレスを感じることも……。
ストレスを遠ざける食習慣のポイントと、簡単に作れるレシピをご紹介します。

カツオのピリ辛 サラダ仕立て



健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

チーズオムレツの オープンサンド



「ストレスケアレシピ」

カツオのピリ辛 サラダ仕立て

【材料】4人分

A	カツオさく	300g
	しょうゆ	大さじ1
	おろししょうが (チューブタイプ)	少量
	新玉ねぎ	2個
B	水菜	60g
	トマト	1個
	コチュジャン	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1
	すり白ごま	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	おろしにんにく (チューブタイプ)	少量

ストレスに強くなる食習慣のポイント

- ① 食事の基本は「定食スタイル」
→主食（ご飯）、主菜（肉や魚などのおかず）、副菜（野菜などのおかず）、
実たくさんのおかずがセットになった定食スタイルが食事の基本形。食べ過ぎや野菜不足を防ぐことができる。
- ② 食材をまんべんなくとる
→栄養素が不足しないよう、様々な食材をまんべんなく食べることが大切。
- ③ 4つの嗜好品「CATS」に気を付ける
→C：カフェイン A：アルコール T：タバコ S：砂糖
過剰摂取が習慣化すると控えることが難しくなるので注意が必要。

【作り方】

- ① カツオは薄いそぎ切りにし、Aをからめて5分おく。
- ② 玉ねぎは薄い半月切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ 水菜は3cm長さに切り、トマトは7～8mm厚さの半月切りにする。
- ④ 器に①～③を盛り合わせ、Bをかける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 156Kcal
塩 分 2.1g

ポイント

青魚にはDHA・EPAといった、良質な油が豊富に含まれています。火を使わず見た目も鮮やかなごちそうおかずです。

チーズオムレツのオープンサンド

【材料】4人分

A	ライ麦パン(8枚切)	4枚
	卵	4個
	プロセスチーズ	60g
	パセリのみじん切り	大さじ4
	マヨネーズ	大さじ2
	こしょう	少量
	バター	小さじ4
	レタス	適量
	ミニトマト	4個
	あらびき黒こしょう	少量

【作り方】

- ① チーズは5mm角に、ミニトマトは半分に切る。卵は割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ② フライパンにバターを中火で熱し、卵液を一気に流し入れてスプーンで大きく混ぜ、好みの加減に火を通す。
- ③ パンをトーストし、ちぎったレタス、②、ミニトマトをのせ、黒こしょうをふる。

栄養成分(1人分)
エネルギー 330Kcal
塩 分 1.3g

ポイント

ライ麦パンには食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。オムレツと生野菜を合わせることで食感に変化をつけます。

【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（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



クスノキの番人
(東野 圭吾 著)

解雇された職場に盗みに入り、逮捕されてしまった玲斗は送検、起訴を待つ身となってしまった。そこへ突然弁護士が現れ、依頼人の命令を聞くなら釈放してくれるという。伯母と名乗る依頼人は、「あなたにしても構わないことそれはクスノキの番人です」と。その木に祈れば、願いが叶うと言われていて……。

新刊2



東京ホロウアウト
(福田 和代 著)

オリンピック開催間近の東京で、配送トラックを狙った事件が次々と起こる。さらには鉄道の線路が破壊され、高速道路ではトンネル火災が、あちこちで交通が分断され、東京は陸の孤島となった。この危機から東京を救うため物流のプロである長距離トラックドライバーたちが経験と知恵を武器に立ち上がる。

イベント情報

※予定が変更になる場合があります。

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

5月 9日(土) 午後 2時～

5月23日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

5月14日(木) 午前10時30分～

5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

2020年5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						

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



夜がどれほど
暗くても
(中山 七里 著)



三兄弟の僕らは
(小路 幸也 著)



〈あの絵〉のまえで
(原田 マハ 著)



MISSING
失われているもの
(村上 龍 著)



とりあえず
ありがとう
(五味 太郎 作)



いろんなでんしゃ
はっしゃしまーす
(岡本 雄司 作)



ちょきんばこの
たびやすみ
(村上 しいこ 作)



いろどり屋
(廣嶋 玲子 作)