

食欲の秋が到来です！ ご家庭の食卓には、そろそろ「新米」が登場しているのではないのでしょうか。ふっくらツヤツヤ、炊きたてのごはんは格別です。そして、そんなごはんに合わせてたい絶品おかず。今回はごはんとの相性抜群なおかずをご紹介します。

鶏肉とじゃがいもの さっぱり煮



健康
レシピ

Presented by 町食生活改善推進員

ゴーヤの佃煮



「新米に合うおかずレシピ」

鶏肉とじゃがいもの さっぱり煮

【材料】4人分

鶏もも肉	400g
根生姜	1かけ
(すりおろす)	(15g)
じゃがいも	200g
人参	120g
穀物酢	大さじ2
めんつゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
水	100cc
ブロッコリー	100g
いんげん	50g

栄養成分(1人分)	
エネルギー	230kcal
塩分	0.6g

●お米・ごはんの大切な役割

お米の主成分の1つであるでんぷんは、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として脳の働きを活性化する役割があります。ブドウ糖は生命を維持するために欠かせない栄養素です。また、お米にはたんぱく質やビタミン、ミネラル類も多く含まれ、栄養バランスが優れた食材といえます。

●ごはんを食べることのメリット

ごはんは小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままで摂取するため、噛む回数が増え、ゆっくりと消化・吸収されていきます。

- ① お腹がすきににくく、腹もちがよい
- ② 血糖値の上昇をゆるやかにする
- ③ 主菜や副菜など、おかずを必要とするので栄養バランスをとりやすい

《作り方》

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、すりおろした根生姜と和えて下味をつける。じゃがいも、人参は食べやすい大きさに切る。
- ブロッコリーといんげんはそれぞれ茹でておく。
- 鍋に①とAの合わせ調味料を入れて約20分中火で煮込む。油が浮いてきたらアクを取り除く。
- じゃがいもに火が通っていることが確認できたら器に盛り、ブロッコリーといんげんを添えてできあがり。

ポイント

鶏もも肉にすりおろした生姜で下味をつけると、生姜の風味が引き立ちます。酢が入った煮汁と鶏肉の相性がよく、ごはんが進む一品です。

ゴーヤの佃煮

【材料】作りやすい分量 ※

ゴーヤ	500g (約3本)
ちりめんじゃこ	20g
上白糖	
(あれば三温糖)	150g
薄口しょうゆ	30cc
濃口しょうゆ	30cc
穀物酢	20cc
削り節	10g
白いりごま	15g

《作り方》

- ゴーヤは縦半分に切り、中の種とわたをきれいに取り除く。5mmくらいの幅に切り、水にさらしたあと茹でる。茹であがったら、固くしぼる。
- 鍋に調味料を入れて煮立たせ、ゴーヤ、ちりめんじゃこを入れる。煮汁がなくなるまで煮詰め、最後に削り節と白いりごまをふりかけてひと混ぜしたら出来上がり。
※ゴーヤの佃煮は保存食のため、「作りやすい分量」としています。

ポイント

タッパーや保存袋などに小分けして冷凍保存をしておくと長持ちします。三温糖を使うと、コクのある佃煮に仕上がります。

【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

ホームページ

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



おすすめ新着本

新刊1



陽眠る

(上田 秀人 著)

鳥羽伏見の戦いに敗れはしたが、將軍・徳川慶喜は薩長に対し徹底抗戦を主張。幕府の〈開陽丸〉艦将・榎本武揚も「ここからが海軍の出番」と自負していた。しかし、家臣の前で徹底抗戦を宣言したその夜、慶喜は江戸へ逃げてしまう。失望した榎本は、大坂城から大金を持って、開陽丸ごと徳川海軍を脱走。北へと向かう。

新刊2



やわらかい砂のうえ

(寺地 はるな 著)

万智子は大阪の税理士事務所で働く24歳。顧客のウェディングサロンオーナーに頼まれ、週末だけお手伝いすることに。了に連れて行かれた「あつまり」では、美しくてカッコいい年上の女ともだちに出会う。そんなある日、サロンに早田という男性が現れ、人生はじめての「恋」のときめきを感じる万智子だったが。

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)

9月12日(土) 午後2時～

9月26日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

9月10日(木) 午前10時30分～

9月24日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。図書館までお越しください。ご案内いたします。

図書館カレンダー

2020年9月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



いちねんかん

(畠中 恵 著)



まっている。

(村上 康成 作)



俺の残機を 投下します

(山田 悠介 著)



妖怪のど自慢

(広瀬 克也 作)



百年と一日

(柴崎 友香 著)



にんぎょのルーシー

(SOOSH 作)



卒婚

(杉山 由美子 著)



てっぺんの上

(イノウエ ミホコ 作)