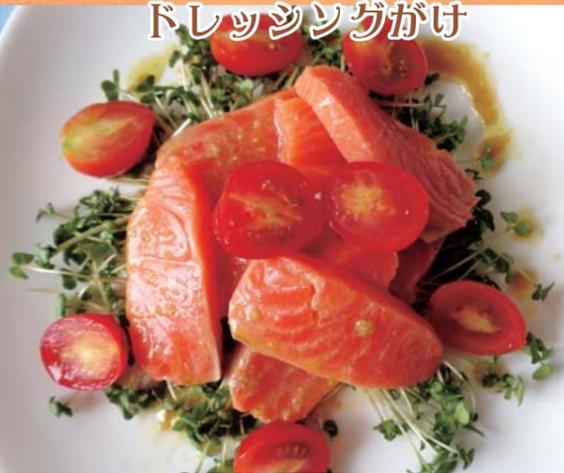


9月に入り、朝夕の風に秋の気配を感じるようになってきました。過ごしやすいはずの秋に入ったのに、体がだるい、疲れがとれない、食欲がない…そんな不調に心当たりはありませんか。もしかしたら、「秋バテ」かもしれません。

サーモンのゆずこしょう ドレッシングがけ



健康
レシピ

にらと卵と豆腐のいため煮



「秋バテ予防レシピ」

サーモンのゆずこしょうドレッシングがけ

【材料】4人分

- サーモン (刺身用スライス) 300g
- ゆずこしょう 小さじ1
- レモン果汁 小さじ4
- しょうゆ 小さじ2
- オリーブオイル 大さじ2
- ブロッコリースプラウト 80g
- ミニトマト 10個

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせて、ゆずこしょうドレッシングを作る。
- ② ミニトマトはへたを除き、半分に切る。
- ③ お皿にブロッコリースプラウトを敷き、②とサーモンを並べて、①をかける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 248kcal
塩分 0.9g

ポイント

サーモンとミニトマトの赤色が、ブロッコリースプラウトの緑色に映える一品です。ドレッシングは食べる直前にかけます。

にらと卵と豆腐のいため煮

【材料】4人分

- にら 1束
- 卵 2個
- もめん豆腐 1丁 (300g)
- 豚ひき肉 100g
- にんじん 20g
- 根生姜 5g
- サラダ油 小さじ2・1/2
- 顆粒鶏がらだし 小さじ1
- 水 50cc
- 塩 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

- ① にらは3cm長さに切る。豆腐は2cm角に切る。にんじんは細かく刻む。根生姜はみじん切りにする。
- ② 卵はときほぐす。フライパンに油小さじ2を熱して卵を入れ、ふんわりとしたいり卵を作って取り出す。
- ③ 残りの油 (小さじ1/2) を熱し、根生姜、ひき肉、にんじんをいためる。豆腐を加えて軽くいため合わせ、Aで調味する。
- ④ ②のいり卵を戻し入れ、にらを加えてひと混ぜし、約2分強火で水分を飛ばしながらいため煮にする。

栄養成分(1人分)
エネルギー 172kcal
塩分 0.6g

ポイント

食欲増進と疲労回復の効果が期待できる食材を使った料理です。にらを入れたら強火にして短時間で仕上げましょう。

「秋バテ」を予防するための食事のポイント

① バランスのよい食事を心がける

夏の暑い時期に冷たい麺類だけで済ませるなど、炭水化物に偏った食事を解消するため、たんぱく質やビタミン・ミネラルを意識してとるようにしましょう。

- たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
- ビタミンB1：豚肉、レバー、大豆、まぐろ、かつお、牛乳など
- ビタミン・ミネラル：トマト、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜

② 食欲増進のために五感を刺激する食材を活用する

- ▶ 香り：しょうが、ねぎ、にら、にんにくなどを効かせる
- ▶ 味：柑橘類、酢、梅干しなどさっぱりとした味にする
- ▶ 色：かぼちゃ、なす、きのこ、鮭などを組み合わせて彩りよく盛りつける



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134 (直通)



茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

おすすめ新着本

新刊1



Phantom
(羽田 圭介 著)

配当を生む分身 (システム) の構築を目論む華美。恋人の直幸は「使わないお金は死んでいる」と笑うが、ある人物率いるオンラインコミュニティ活動にのめり込んでゆく。やがて集団生活を始めた直幸を取り戻すべく《分身》の力を使おうとするのだが…。金に近づけば、死に近づく。高度に発達した資本主義の幻影を描く。

新刊2



明日は結婚式
(小路 幸也 著)

明日に挙式を控えた信用金庫勤めの井東春香と、パン屋の息子でデザイナーの細井真平。家族で過ごす最後の夜、春香の両親・弟・祖母にはそれぞれ伝えたい思いがあった。一方、新しい家族を迎える細井家でも、母を早く亡くした真平に話しておきたいことがあった。結婚前夜を、当人たちとその家族の視点から紡ぐ感動の物語。

図書館からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**9月12日(日)まで臨時休館中**です。

- ・貸出し中の資料については、開館日以降に返却をお願いします。
- ・現在予約割り当て中の資料については、開館後にご連絡します。

図書館カレンダー

2021年9月の休館日

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

※9月の休館中に蔵書点検を行います。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



ミラーワールド
(椰月 美智子 著)



兵諫
(浅田 次郎 著)



亜ノ国へ
水と竜の娘たち
(柏葉 幸子 著)



琉球警察
(伊東 潤 著)



青く塗りつぶせ
(阿部 夏丸 作)



ぽったんして
(松田 奈那子 作)



ぼくの弱虫を
なおすには
(K.L.ゴーイング 作)



ぼくは
川のように話す
(ジョージ・スコット 文)