

感染症が猛威をふるう冬の到来です。新型コロナウイルス感染症をはじめ、毎年流行するインフルエンザやかぜにも注意が必要です。

健康に冬を乗りきるための感染症予防レシピをご紹介します。

## 鶏手羽元と根菜のポトフ

健康  
レシピ

## ブリとれんこんの ポン酢いため

Presented by 町管理栄養士

「感染症予防  
レシピ」

### 鶏手羽元と根菜のポトフ

#### 【材料】4人分

鶏手羽元 12本  
にんじん 240g  
大根 300g  
にんにく 2かけ  
ブロッコリー 180g  
水 7カップ  
塩 小さじ1

#### 【作り方】

- ① 鶏手羽元は骨に沿って切り目を入れる。にんじんと大根は大きめの乱切りにする。にんにくはつぶす。
- ② ブロッコリーは熱湯でかためにゆでる。
- ③ なべに①、分量の水、塩を入れて強火にかける。煮立ったらアクを除き、ふたをして弱火で約30分煮る。
- ④ 最後にブロッコリーを加えてひと煮する。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 270kcal  
塩分 1.8g

#### ポイント

鶏肉の旨味が溶けだしたスープがおいしく、じんわり体が温まる一皿です。③の工程は圧力鍋を使用すると時短になります。

### ブリとれんこんのポン酢いため

#### 【材料】4人分

ブリ 4切 (320g)  
塩 小さじ2/5  
酒 大1小1  
小麦粉 適量  
れんこん 200g  
赤パプリカ 1個  
エリンギ 大2本  
サラダ油 大さじ2  
ポン酢しょうゆ 大さじ3  
小ねぎ 2本

#### 【作り方】

- ① ブリは一口大のそぎ切りにし、塩と酒をふって約5分おく。水けをふいて小麦粉をまぶす。
- ② れんこんは7mm厚さの半月切りにし、赤パプリカは一口大の乱切りにする。エリンギは石づきを除いて短冊切りにする。
- ③ フライパンに油の半量を熱し、①の両面をこんがり焼いてお皿にとり出す。
- ④ 残りの油を中火で熱して②をいため、れんこんに火が通ったら③を戻し入れ、ポン酢しょうゆで調味する。お皿に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 336kcal  
塩分 0.6g

#### ポイント

ブリは小麦粉をまぶすと身がくずれにくくなります。歯ざわりのよい野菜と一緒に油を使って調理すると、ビタミンDの吸収率が高まります。



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)

#### ●感染症予防の食事について

感染症予防として、うがい・手洗いをしっかりと行うことに加え、免疫力を高める食べ物とすることで感染症にかかりにくくなります。

##### ①ビタミンやミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとりましょう

一汁三菜(主食+主菜+副菜)を意識した組合せを!  
ビタミンA…緑黄色野菜(人参、ピーマン、ブロッコリーなど)  
ビタミンC…果物(柑橘類)、野菜類  
ビタミンD…青魚類、きのこ類

##### ②体を内側から温め、ウイルスの侵入を防ぎましょう

ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにくに含まれている“刺激成分”や“辛味成分”には、消化を助ける働きや殺菌効果があります。



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



神曲  
(川村 元気 著)

小鳥店を営む壇野家の平穏な日常は、突然終わりを告げた。小学生の息子が通り魔事件で刺殺され、犯人は自殺。地獄に突き落とされた父、母、姉の三人の前に不思議な合唱隊がやってくる。訝しむ父をよそに、母と姉は歌うことで心を取り戻していくが、次々に明かされる家族の秘密。そして驚嘆の終曲。

新刊2



李王家の縁談  
(林 真理子 著)

梨本宮伊都子妃は、娘・方子女王の結婚相手探しに奔走していた。聡明で率直、そして行動力に溢れた伊都子妃は、誰も思いつかなかった方法で娘の方子女王を皇太子妃にする道を見つけ出す。乗り越えなければならぬ課題は伊都子妃の想像を超えるものだった。避けては通れない縁談を軸に繰り広げられる成婚宮廷絵巻。

### イベント情報

#### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

1月8日(土) 午後2時～  
1月22日(土) 午前11時～

#### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

1月13日(木) 午前10時30分～  
1月27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。  
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

### 図書館カレンダー

2022年1月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2 休	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
30	31 休					

### ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



熔果  
(黒川 博行 著)



底惚れ  
(青山 文平 著)



夜叉の都  
(伊東 潤 著)



ミチクサ先生(上・下巻)  
(伊集院 静 著)



どんぐり喰い  
(エルス・ペルフロム 作)



クリコ  
(シゲタ サヤカ 作)



わたしのマントは  
ぼうしつき  
(東 直子 作)



うちのくるまは  
パン!!  
(鎌田 歩 作)