

寒さがだんだん増してきて、冬の気配を感じる季節になりました。気温の変化により体調を崩してしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

寒い冬を乗りきるために、免疫力を高めるとされる食材を、日々の献立に取り入れてみましょう。

ヘルシーな大学いも

健康
レシピ

くじゃく王子

旬の食材を主としたレシピのご紹介

「免疫力アップ
レシピ」



ヘルシーな大学いも

【材料】4人分

さつまいも 中2本
揚げ油 適量
きな粉 大さじ2
シナモン 小さじ1
砂糖 大さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま、食べやすい大きさの乱切りにする。ボウルに水を入れてさらしておく。
- ② あえ衣は別の容器に合わせておく。
- ③ ある程度水にさらしたら、水を切り、キッチンペーパーでいもの水けをふき取る。160℃に熱した油で竹串が通るくらいまで揚げ、一度バットへ取り出す。
- ④ 今度は揚げ油を180℃まで上げ、再び30秒ほどさつと揚げる。②のあえ衣にからめてできあがり。

栄養成分(1人分)
エネルギー 122kcal
塩分 0.8g

ポイント

二度揚げすることで、表面がカリッとした大学いもになります。さつまいもときな粉を使って、食物繊維が豊富な一品です。

くじゃく王子

【材料】4人分

さけ缶 大1缶 (180g)
溶き卵 1/2個分
玉ねぎすりおろし 大さじ2
パン粉 大さじ6
ゆで卵(固ゆで) 4個
ほうれん草(葉先) 50g
小麦粉 少量
溶き卵 1/2個分
パン粉 1/2カップ
揚げ油 適量
トマトケチャップ 少量
【付け合わせ】
キャベツのせん切り
ミニトマト
ほうれん草のごまあえ など

【作り方】

- ① さけ缶の汁気を切ってボウルにあける。溶き卵、玉ねぎのすりおろし、パン粉を加えてよく混ぜる。そのあと、4等分しておく。
- ② ほうれん草は葉先を使用し、ゆでる。
- ③ ゆで卵をほうれん草で全体的に巻き、①を4等分したものでさらに包む。同じものを全部で4個作る。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、160℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ 出来上がったものを縦半分に切り、トマトケチャップを添える。お皿に、キャベツのせん切りを敷き、④やミニトマト、ほうれん草(葉先以外で残ったもの)のごまあえをお好みで盛りつける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 216kcal
塩分 0.6g

ポイント

手軽に使えるさけ缶を使って、スコッチエッグ風にアレンジしたレシピです。くじゃくが羽を広げた時の模様に見立てています。

●免疫力を高める食事のポイント

- ①基本はバランスのとれた食事
主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食材をとるように意識する。
- ②免疫力を高める食材
・免疫細胞をつくる…たんぱく質の多い食材(魚、肉、卵、大豆製品)
・免疫機能を高める…主に野菜類(ビタミンA・C・Eが豊富)
・体を温める…生姜、にんにく、唐辛子、こしょうなど
- ③腸内環境を整える(腸には、免疫細胞の約70%が集まっていると言われています)
・善玉菌を増やす…発酵食品(ヨーグルト、納豆、みそなど)
・善玉菌を活発にさせる…食物繊維(いも類、きのこ類、海藻類、豆類、野菜・果物類)



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



たとえば、葡萄
(大島 真寿美 著)

新刊2



我、鉄路を拓かん
(梶 よう子 著)

まったく先の見えない状態で会社を辞めてしまった美月。転がり込んだのは母の昔からの友人・市子の家。昔なじみの個性の強い大人に囲まれ、一緒に過ごすうち、真つ暗闇の絶望の中にいた美月は徐々に上を向く。何度も心が折れそうになりながらも、美月はひよんな出会いから、自分自身の夢と希望を見つけていく。

日本初の鉄道が新橋～横浜間に敷かれることになった。「築堤」部分の難工事を請け負ったのが土木請負人・平野屋弥市である。弥市は、土木工事を生業とする仕事仲間や、このプロジェクト・チームを事実上率いる官僚の井上勝、イギリスからやってきたエドモンド・モレルとともに、前代未聞の難工事に立ち向かう。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

11月12日(土) 午後2時～
11月26日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

11月10日(木) 午前10時30分～
11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。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

むがーし むがし お国言葉で語っぺよ

「おはなしの会しらゆきひめ」とその仲間たちとともに、茨城町をはじめ周辺の懐かしくも不思議な昔話をお伝えします。

11月27日(日) 午後1時30分～3時30分
場所：茨城町駒場庁舎 定員：80名(予約制)
【予約・問合せ先】茨城町立図書館

図書館カレンダー

2022年11月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 休	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			

※11月6日(日)は、いばらきまつり開催のため休館します。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



かんむり
(彩瀬 まる 著)



ドラゴンズ・タン
(宇佐美 まこと 著)



invert II
覗き窓の死角
(相沢 沙呼 著)



レペゼン母
(宇野 碧 著)



ラベンダーと
ソプラノ
(額賀 澤 作)



ちいさい
おねえちゃん
(いとう みく 作)



三まいのはがき
(おくやま ゆか 作)



へんしんロボット
(あきやま ただし 作)