

「腸活」とは、食事や飲み物、運動などで腸内環境を整えることです。腸は「第三の脳」とも呼ばれ、腸と脳はお互いに影響し合うことも分かっています（脳腸相関）。腸内環境を整え、健康な腸を目指しましょう。

健康
レシピ

もち麦入りハンバーグ



健康テーマ
「腸活レシピ」

豆腐サラダ
～みそヨーグルトドレッシング添え～



もち麦入りハンバーグ

- 【材料】4人分
- あいびき肉 200g
 - ゆでもち麦 100g (もち麦約30gをゆでる)
 - 玉ねぎ 100g
 - えのき 100g
 - 卵 1個
 - パン粉(乾) 大さじ3
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - オリーブオイル 小さじ2
 - ケチャップ 大さじ1
 - 中濃ソース 大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで4～5分加熱する。そのあと、粗熱を取っておく。えのきは石づきを切り落として、1cm長さに切る。
- ② ボウルに、オリーブオイル、ソース以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。4等分にして、空気を抜きながら楕円形に成形し、真ん中を軽くおさえる。残りのタネも同じように作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。水100ml(分量外)を加えフタをして蒸し焼きにする。竹串などを刺して肉汁が透明になっていれば、フタを外して水分を飛ばし、ハンバーグを取り出す。
- ④ 空いたフライパンにソースの材料を入れて合わせる。ソースがあたまったらハンバーグにかけ、できあがり。

ポイント

もち麦とは、もち性的大麦のことです。もちもちとした食感をしています。ゆでもち麦は、たっぷりのお湯にもち麦を入れて約15分ゆで、流水で洗い流すと作ることができます。もち麦はゆでると約3倍量に増えます。

栄養成分(1人分)
エネルギー 222kcal
塩分 1.3g

<添え>
季節の野菜など
※今回は、アスパラガスをおろしにんにくで炒め、粉チーズをかけました。

豆腐サラダ～みそヨーグルトドレッシング添え～

- 【材料】4人分
- 絹ごし豆腐 1丁(350g)
 - グリーンリーフ類 120g
 - トマト 中1個
 - 塩蔵わかめ 20g
 - みそ 大さじ1
 - プレーンヨーグルト 大さじ2
 - おろしにんにく 少々

【作り方】

- ① 豆腐はザルなどに10分ほどのせて水けをきる。
- ② グリーンリーフ類は食べやすい大きさに切り、水につけてパリッとさせ、水けをふく。トマトはくし形にして、さらに半分に切る。わかめは水で洗って、食べやすい大きさに切る。
- ③ 器に①をちぎって、②とともに彩りよく盛りつける。合わせ混ぜたAを添える。

ポイント

ドレッシングは、おろしにんにくがアクセントになっています。食べる直前にかけてお召し上がりください。

栄養成分(1人分)
エネルギー 75kcal
塩分 0.6g

●腸活について

- ①期待される効果
⇒便秘解消、免疫力アップ(病気や体調不良を防ぐ)
大腸がんのリスクを下げる、肌の調子よくなる
- ②効果のある食材
▶発酵食品…みそ、キムチ、しょうゆ、漬けもの、納豆、ヨーグルト、チーズなど
▶食物繊維…豆類、海藻類、きのこ類、野菜類など、雑穀類、オリゴ糖
▶油…オリーブオイル、アマニ油、えごま油
▶水分…1日約1.5ℓを目安にとる

1日3食規則正しく、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう!



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)

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/

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



朝星夜星
(朝井 まかて 著)

新刊2



逆転のバラッド
(宇佐美 まこと 著)

幕末から維新、明治と激動の時代の外交を料理で支えた男がいた。長崎生まれの料理人・草野丈吉。21歳のときオランダ総領事の専属料理人になり、3年後に結婚。夫婦で日本初の西洋料理店をオープンさせた。やがて、陸奥宗光、岩崎弥太郎が最顧客となり…。夢をつかみ取る姿を生き活きと描く傑作長編。

第一線を退き地元の支局に異動してきた新聞記者の弘之、老朽化した風呂釜修繕の金策に走る銭湯主人の邦明、暴力団を首になった釜焚き係の吾郎、儲からない骨董屋の跡を継いだ富夫らが、鄙びた港町にある銭湯、みなと湯で交流を深めていき、平凡な地方の町を侵食する欲に塗れた悪事に立ち上がる、一発逆転のリベンジゲーム。

イベント情報

おはなし会(毎月第2、4土曜日)

4月8日(土) 午後2時～
4月22日(土) 午前11時～

絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

4月13日(木) 午前10時30分～
4月27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。
※マスク着用は、個人の判断にゆだねます。

図書館カレンダー

2023年4月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	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						

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



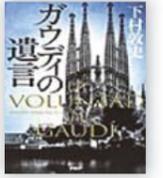
ゆうべの食卓
(角田 光代 著)



黄色い家
(川上 未映子 著)



僕の女を探しているんだ
(井上 荒野 著)



ガウディの遺言
(下村 敦史 著)



起業家フェリックスは12歳
(アンドリュー・ノリス 著)



ぞうのフニフとわにのワムくん
(はせがわ さとみ 作)



ごみしゅうしゅうしゃのぼいすけくん
(正高 もとこ 作)



ぴょん
(内田 麟太郎 作)