

健康をめざしたレシピのご紹介♪

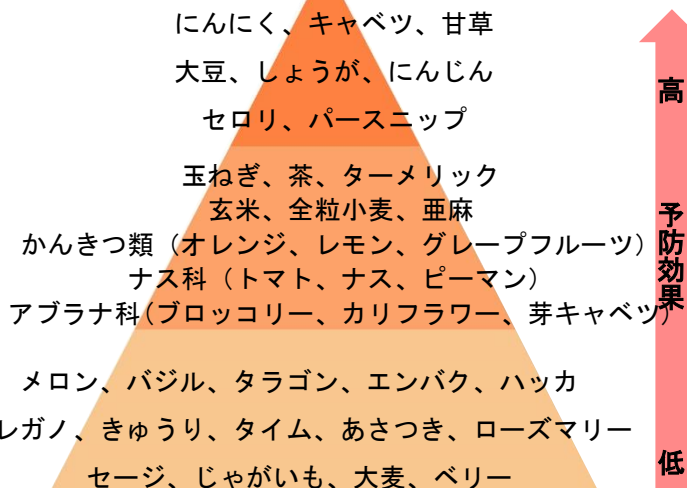


～健康テーマ「がん予防レシピ」～

日本人が生涯でがんになる確率は約2人に1人とされています。楽しく健康的な毎日を過ごすために、食事や生活を見直し、「がん」を防ぐ生活習慣を身につけましょう。今回はがん予防の食事のポイントとレシピをご紹介します。

《がん予防の食事のポイント》

- ① 減塩をする（1日あたりの食塩摂取量）
男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満
- ② 野菜と果物を意識してとる
野菜は1日 350g 以上とることが目標
- ③ 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから口にする



◎がん予防に効果のある食品群（デザイナーフーズ・ピラミッド）

豆腐ステーキの野菜あんかけ

材料	4 人 分
木綿豆腐	2丁
にんじん	1/2本
たけのこ水煮	100g
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
えのき	1/2袋
しょうが	1かけ
水	2カップ
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1・小さじ1
酢	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
ごま油	小さじ2
小麦粉	適量

<作り方>

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で3分加熱する。一丁を4等分し、小麦粉を薄くまぶす。
- ② にんじん、たけのこ、ピーマンは細切りにする。玉ねぎは薄切り、えのきは半分の長さに切ってほぐす。しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の両面に焼き色がつくまで焼き、皿に盛り付ける。
- ④ 同じフライパンに水、Aの調味料を入れて火にかけ、②を加えて、5分ほど煮る。
- ⑤ 火を弱め、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。豆腐にあんをかける。



栄養成分（1人分）
エネルギー 201kcal
塩 分 1.4g

ポイント👉

豆腐はしっかり水切りをしてから片栗粉をまぶすとカリッと仕上がります。



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。

