

健康レシピ

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人とわれています。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。

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】

- 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。1丁を4等分し、小麦粉を薄くまぶす。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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。

栄養成分(1人分)

エネルギー 201kcal
塩分 1.4g

にんにく、キャベツ、甘草
大豆、しょうが、にんじん
セロリ、パースニップ

玉ねぎ、茶、ターメリック
玄米、全粒小麦、亜麻
かんきつ類(オレンジ、レモン、グレープフルーツ)
ナス科(トマト、ナス、ピーマン)
アブラナ科(ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ)

メロン、バジル、タラゴン、エンバク、ハッカ
オレガノ、きゅうり、タイム、あざつき、ローズマリー
セージ、じゃがいも、大麦、ペリ

◎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)



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)

《がん予防の食事のポイント》

- 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
- 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
- 熱い飲み物や食べ物は冷ましてから口にする

↑ 高
↓ 低
予防効果

みんなの図書館

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



図書館カレンダー

5月の休館日は、4日(月)、11日(月)、18日(月)、21日(木)、24日(日)、25日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



言問ラプソディ
(小野寺 史宜 著)

コピーライターの夢を諦め、広告代理店も辞めた西沢智太。人生の目標を見失っていたが、大好きな祖父が働いていた浅草花やしきでアルバイトをはじめ。歴史ある下町の、日本最古の遊園地。アトラクションスタッフとして働くなかで、パン作りが得意な理髪、劇団で役者をする鈴衣、小説家を目指す玉木など、自身の夢を追う仲間たちに出会う。「おれって、本当は何がしたかったんだっけ?」自分と向き合っていくうちに、智太はある答えに辿り着く…
真つすぐ歩いてきた人生。遠回りもたまには悪くないと思える、自分らしく生きるための「エール」本。
下町情緒と人情たっぷりの心があたたかくなる青春小説。

新刊2



ノーウェア・ボーイズ
(井上 先斗 著)

憧れの女性と結婚した中学時代の友人が、人を殺したという。社会人二年目の僕のもとに舞い込んだ衝撃のニュースは、忘れたかった記憶を呼び起こす。町田生まれ町田育ち、中学二年生の僕が「この街で知らない場所はない」と思っていたあの頃、リス園での事件から僕ら四人を軽やかに救い出してくれた歳上の輝さん。彼女と過ごした騒がしくも輝かしい日々はたった一つの「暴力」で終わりを告げた。
あれから十年。今度は響さんを助けるために僕は過去に向き合わなくてはならない。
独りよがりで一途な思いが想像を超えるフィナーレへと繋がる、愚かでクールな青春ミステリ。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

5月9日(土) 午後2時~2時30分
5月23日(土) 午前11時~11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

5月14日(木) 午前10時30分~11時
5月28日(木) 午前10時30分~11時

誠文堂新光社からの寄贈本

- 手芸の絵本 ひつじのぼうし
- 知って役立つ! 記号図鑑
- くらべてみる は虫類図鑑
- おりがみダンジョン 動物編
- 「発達障害」の解剖図鑑
- エクセルで編み図をつくる
- 素地を活かす 木材塗装の事典
- ねこ? がいるよ



◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



劇場という名の星座
(小川 洋子 著)



青のナースシューズ
(藤岡 陽子 著)



名前のないカフェ
(ロベルト・セーターラー 著)



ゴルフ人生、泣いて、笑って
(江上 剛 著)



夫を亡くして
(門井 慶喜 著)



高校受験
(高原 史朗 著)



サフィヤの戦争
(ヒバ・ヌール・カーン 作)



きゅうしよくのじかん
(加藤 休ミ 作・絵)



ハチは救急車ねこ
(なかがわ ちひろ 作・絵)



ノラネコぐんだんこんには
(工藤 ノリコ 著)