

(5)

広報 かつしか

毎月5日・15日・25日発行
発行/葛飾区
編集/広報課

平成30年(2018年)
11月5日 No.1748

〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1 ☎3695-1111



おうちで作ろう!

元気食堂メニュー

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



レンコンとごぼうの わさびきんぴら

秋から冬にかけて、根菜類は旬を迎え、甘みが増しておいしくなる時期です。今回は、レンコンとごぼうを使ったメニューを紹介します。



ポイント

レンコンとごぼうには食物繊維が多く含まれており、噛みごたえがあります。ゆっくりよく噛んで食べることにつながり、食べ過ぎを防ぐ効果があります。また、レンコンには疲労回復や風邪の予防効果が期待されるビタミンCが多く含まれています。

【作り方】

- ① レンコンはいちょう切りに、ごぼうは細切りにして酢水に漬けた後、水気を切る。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れて、①を竹串が刺さるくらいの硬さになるまで炒め、**A**を加えてさらに炒める。
- ③ わさびと②をあえる。

【材料】2人分

- レンコン100g
- ごぼう1/4本
- わさび少々
- ごま油小さじ1/2
- ▶ しょうゆ大さじ1/2
- A** ▶ みりん大さじ1/2
- ▶ 酒大さじ2/3

【栄養成分表示】

エネルギー67kcal たんぱく質
1.1g 脂質0.5g 炭水化物8.6g
食塩相当量0.5g
献立作成：東京聖栄大学

かつしかの元気食堂とは

区では、栄養バランスが良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文ができたりするなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店を「かつしかの元気食堂」に認定しています。

10月1日現在、認定店は区内101カ所です。認定店の場所など、詳しくは区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→かつしかの元気食堂)をご覧ください。

また、区では認定店を募集しています。登録したい飲食店の方は、健康づくり課(☎3602-1268)へお問い合わせください。