



広報

毎月5日・15日・25日発行

# かつしか

No. 1756

平成31年 1月25日  
(2019年)

発行／葛飾区  
編集／広報課  
〒124-8555  
葛飾区立石 5-13-1  
☎3695-1111



おうちで  
作ろう!

## 元氣食堂メニュー

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268



### たたき長芋と 青菜のみそ汁

長芋の自然なとろみが口当たり  
なめらかで、体が温まります。



#### ポイント

長芋には、正常な血圧を保つ  
ために必要な栄養素であるカリウ  
ムが含まれています。また、ほう  
れん草など青菜に多く含まれるカ  
ロテンは、体内でビタミンAに変  
換され粘膜や皮膚などの健康維持  
に役立ちます。

#### 【材料】 4～5人分

- 長芋 ……………200g
- ほうれん草 ……………1/2束
- みそ……………大さじ2
- ▶ 水……………3カップ
- ▶ A 昆布……………長さ4cm程度
- ▶ かつお節……………10g
- 七味唐辛子(お好みで)

#### 【作り方】

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯  
でゆで、冷水にとり水分を絞っ  
た後、3～4cmの長さに切り椀  
に入れる。
- ② 長芋は皮をむいてやや太めの  
千切りにし、袋に入れて上から  
すりこぎなどでたたき、椀に入  
れる。
- ③ Aでだしをとり、煮立てて火  
を止めてからみそを溶き入れる。  
再び熱して椀に入れる。
- ④ お好みで七味唐辛子をかける。

#### 【栄養成分表示】

エネルギー50kcal たんぱく質  
2.4g 脂質0.7g 炭水化物9.1  
g 食塩相当量0.9g

献立作成：東京聖栄大学

## かつしかの元氣食堂説明会

区民の皆さんの健康づくりを応援する「かつしかの元氣食堂」を募集して  
います。詳しくは健康づくり課(☎3602-1268)へお問い合わせください。

【対象】 区内の飲食店

【日時】 1月31日(木)・2月4日(月)午後3～4時。直接会場へ。各日とも  
同じ内容です。

【会場】 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)