



今回ご紹介する献立は、第3回のヘルス教室「油控えめの料理」で実習したものです。ちょっとした工夫で、エネルギーを控えることができます。

■材 料 (4人分)

A	豚ヒレ肉……………300g	たまねぎ……………200g
	塩……………小さじ1/5	人 参……………60g
	酒……………小さじ1	トマト……………300g
	小麦粉……………大さじ2 1/2	ゆでたけのこ……………100g
	きゅうり……………100g	
B	スープの素……………小さじ1	きくらげ(乾)……………適宜
	水……………60cc	サラダ油……………大さじ1
	しょうゆ・さけ…各大さじ1	かたくり粉……………大さじ1~
	塩……………小さじ1/2	酢……………大さじ1~

■作り方

- ①豚肉は7~8mm厚さに切り、塩・酒で下味をつけて小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①の豚肉をきつね色になるまで焼く。
- ③たまねぎはくし形切り、人参は短冊切り、トマトは皮をとって種を除き、くし形に切る。
- ④たけのこは乱切り、きゅうりは皮をむいて乱切り、きくらげはたやすい大きさに切る。
- ⑤中華鍋にBを煮立て、③、④の野菜をくわえて5~6分煮る。
- ⑥かたくり粉を倍量の水で溶き⑤にまわしかけ②の豚肉を加え、味を見て酢を加える。



栄養価(1人分)/エネルギー: 216kcal
たんぱく質: 19.3g
塩分: 1.6g

トマトの甘み



ヘルスメイト(食生活改善推進委員)が、紹介した献立です。脂身の少ない豚ヒレ肉を使うことで、エネルギーとコレステロールを控えることができます。また、生のトマトを使うことで、トマトケチャップよりも低エネルギーで減塩効果も期待できます。

今回は生のトマトを使用しましたが、トマトの水蒸気を使ってよいでしょう。

ぜひお試しください。

担当ヘルスメイト: 柏木洋子さん 田中慶子さん 宝輪正里子さん

避難保育園で避難消火訓練

あそびはひとりで、ちにした、その火

秋の火災予防運動の一環として、先月9日、間瀬保育園で合同避難消火訓練が行われました。この訓練は、住民の消火意識の高揚と、消防署と地区消防団の連携強化および消防技術の向上を目的に毎年行われるものです。

今年は、「地震発生、避難中の園児1名が負傷、給食堂から出火」という想定のもと、消防署員と第5分団員らが訓練に参加。本番さながらの訓練に園児はおどろいていたものの、連携もスムーズに、迅速かつ的確に対応する団員らに「カッコイイ」の声が飛び出すなど、終始消防署員と団員のテキパキとした動きが目立っていました。

