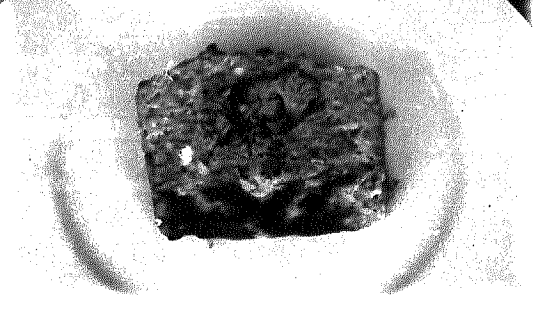




豆腐入りミートローフ

栄養面/エネルギー 97kcal
(1人分) 脂質 3.4g
塩分 0.4g



第5回ヘルス教室の献立から一品をご紹介します。
豆腐を使ったとってもヘルシーな料理になっています。

- 材 料 (8cm×6cm×19cmのパウンド型1個分)
- 木綿豆腐.....200g
 - ブロッコリー.....200g
 - 玉ねぎ.....50g
 - 牛乳.....大さじ3
 - パン粉.....2/3カップ
 - 豚挽き肉.....250g
 - 塩.....小さじ1/2
 - 卵.....1個
 - 小麦粉.....大さじ2
 - ② しょうゆ.....少々
 - オールスパイス.....少々

- 作り方
- ①豆腐は水きりをしておく。
 - ②ブロッコリーは生のまま大房に切り分ける。
 - ③玉ねぎは細かいみじん切りにし、パン粉に牛乳を加えひたしておく。
 - ④ボールの中に豚挽き肉・塩を入れ粘りがでるまで練り、手で細かくほぐした①・③・④を加えて、よく練り合わせる。
 - ⑤④の半量をオープンシートをしたパウンド型にしっかりと詰め、ブロッコリーの茎を下にして差し込むようにし、残りの④をすき間なく詰める。
 - ⑥あらかじめ230度に温めておいたオーブンで約25分間焼く。
 - ⑦オーブンから取り出し、やや冷めてから切り分けて器に盛り付ける。

*****ポイント*****
パーティー料理などの一品として食卓に並びミートローフですが、カロリーが気になる人も多いのではないのでしょうか。豚挽き肉のみを使用したものはカロリー185kcal、脂質11.9gですが、豆腐を混ぜることによりカロリーは88kcal、脂質は8.5g、ダウンします。また、油を使用していないため口あたりがざっぱりしていて食べやすいです。中に詰める野菜を人参やアスパラなどに変えてみるのも良いでしょう。

【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会（C）ローラ 竹内幸子さん、黒崎幸子さん、佐藤幸子さん、伊藤幸子さん、池野多加さん



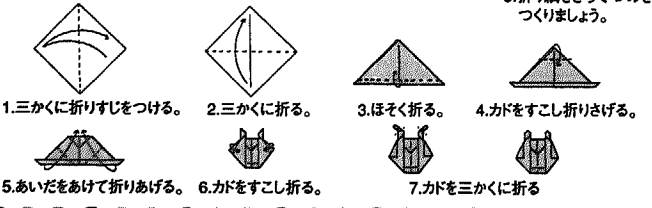
●今月の『なかよし広場』は和納第二保育園の様子からご紹介します。

先月22日、真っ白い雪の降る中、あったかいコートに身を包み、なかよし広場のお友だちは、寒さに負けず元気に集まってくれました。冬場は室内にこもりがちですが、子どもたちは身体を動かするのが大好きです。『おさかな天国』や『アブラハムの子』の曲に合わせておうちの人と一緒に身体を動かし、ポッカポカになった元気っ子。今度は子ぶたのお面とシッポを付け、「子ぶたのシッポ取り、よーい始め!」「まてー」と追いかけると、元気っ子同士ニコニコする場面も見られ、嬉しさと同時に身体を動かすおもしろさも感じてくれたようです。運動神経が発達してくる時期なので、歩く、走る、跳ぶの基本的な動作を遊びの中に自然に取り入れていけると良いと思います。



楽しい折り紙

今年ひつじ(未)年です。折り紙で簡単に折れるひつじを紹介します。



2月のなかよし広場
5・12・26日は中央保育園、19日は各保育園で行います。