

# 簡単さけのかぶら蒸し



野菜いっぱい食育レシピ Vol.234 H28.11



1人分栄養価  
エネルギー 130kcal  
たんぱく質 11.7g  
脂質 3.5g  
食塩相当量 1.3g

野菜の量 (皮などを除く)  
150g/350g  
(350gは  
1日の野菜摂取目標量)

調理時間  
20分位

## 【材料 4人分】

かぶ 700g  
みつば 1束  
塩サケ(甘塩) 2切れ  
卵白 2個分 片栗粉 大さじ2 塩 少々  
あんの材料(だし1/2カップ みりん小さじ2 しょうゆ小さじ1)  
水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2 水大さじ1)

## 【作り方】

- ① かぶは皮をむいて、すりおろしてざるにとり水気をきっておく。
- ② みつばは2cm長さに切る。
- ③ 塩サケは骨と皮を取り除き、約3cm角に切る。
- ④ ③のサケに熱湯をかけて水気をふきとる。
- ⑤ ①のかぶに卵白・片栗粉・塩少々を入れ混ぜ、さらにサケ・みつばを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を一人分ずつこんもり盛り付け、ラップをかけて電子レンジで約3分(一皿あたり)加熱する。
- ⑦ なべにあんの材料を入れ煮立たせて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ⑥のそれぞれにあんをかける。

## 自分の野菜量をセルフチェックしてみましょう。



### 丼ものだけで食事を済ませることが多い

→丼ものは野菜が少ない傾向があるので、具だくさんの味噌汁や野菜の小鉢など、意識して野菜を添えましょう。さらに、チャーハンやカレーライスなど主食に味のついたメニューは塩分が多くなりがちです。塩分のとり過ぎは高血圧や胃がんなどの原因になるので、注意しましょう。

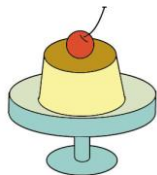
## ストップ！糖尿病。いんざい

血糖値を下げる生活習慣 ④  
お菓子や甘い飲み物には注意！

ストップ！糖尿病



お菓子や糖入りの飲み物は  
血糖値をあげやすいので要注意



血糖値をあげやすいことの他に糖分の摂りすぎは脂肪を蓄積し肥満につながります。また、糖分を摂りすぎるとのどが渴きそれを甘い飲み物で潤すとまたのどが渴きと繰り返すと臓臓に負担がかかり、悪循環となります。これを繰り返していると血糖値の下がりにくい身体になってしまいます。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595  
前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.lg.jp/>