



れんこんとしらすのガレット



| | |
|--------|---------|
| 1人分栄養価 | |
| エネルギー | 184kcal |
| たんぱく質 | 9.2g |
| 脂質 | 9.5g |
| 食塩相当量 | 1.2g |

| | |
|---------------|--|
| 野菜の量 (皮などを除く) | |
| 90g / 350g | |
| (350gは | |
| 1日の野菜摂取目標量) | |

| | |
|------|--|
| 調理時間 | |
| 20分位 | |

【材料2人分】

| | | | |
|-------|------|---------|------|
| れんこん | 160g | とろけるチーズ | 40g |
| 小ねぎ | 20g | 片栗粉 | 大さじ1 |
| しらす干し | 25g | オリーブ油 | 小さじ2 |

【作り方】

- ① れんこんは薄い輪切り(太い場合は半月切り)にして水に5分程さらす。水気をよく切り、表面に片栗粉をまぶす。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をしき、れんこんの半量を直径15cm位の円形になるように並べ、チーズ、しらす干し、小ねぎ、残りのれんこんの順に重ねる。
- ③ 弱火にかけて蓋をして5分焼き、蓋をとって、フライ返しで押し付けるようにして焼き色を付ける。
- ④ 裏返してさらに5分焼き、程よい焼き色がついたら、切り分けて皿に盛りつける。

旬 れんこん

- 出回り時期
9月～1月頃に出回り、秋から冬が旬です。
- 選び方などのポイント
ふっくらと太めで、ずっしりと重みのあるもの、表面につやがあり、なるべく傷がないものが良いでしょう。
- 栄養
ビタミンCが豊富で、疲労回復、かぜの予防、免疫力アップ等に効果的です。でんぷんに守られたビタミンCのため、加熱しても壊れにくい特徴があります。また、カリウムも多く含まれおり、余分な塩分を排出する働きがあり高血圧予防に効果的です。

災害時の備え（8）

減災への備え（1）

1 家の周囲の安全対策

地震による被害を減らすために、自宅の安全対策について点検、見直しを行いましょう。住宅の耐震性に不安がある場合は、耐震診断を行って、必要な補強などを行いましょう。

屋根

屋根のひび割れ、瓦のすれ、はがれなどがなく確認しましょう。
アンテナは固定しましょう。



窓ガラス

ガラス飛散防止フィルムを貼る、養生テープで補強する、強化ガラスにする等がおすすめです。



ブロック塀

ぐらついていないか、ひび割れや破損はないか、鉄筋が入っているか等、確認しましょう。



玄関まわり

通路の支障となるものは置かないようにしましょう。
新聞や雑誌等、引火しやすいものは片付けましょう。



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 TEL0476-42-5595

カラー版は印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>