



里芋の味噌グラタン



1人分栄養価

エネルギー	390kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	23.9g
食塩相当量	1.9g

野菜の量 (皮などを除く)

180g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

35分位

【材料 2人分】

里芋	200g	ミックスチーズ	40g	バター	10g
ほうれん草	80g (1/2束)	牛乳	250ml	小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	80g (1/3個)	ベーコン	40g	味噌	小さじ1
				塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ① 里芋はよく洗って泥を落とし、皮ごと耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで4分位加熱する。冷めたら皮をむき、一口大に切る。
- ② ほうれん草は熱湯でさっと茹で、水にとって冷し、水けをしっかりと絞って3cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにバターを中火で溶かし、玉ねぎとベーコンを炒め、塩・こしょうを振る。玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を振り入れてさらに炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④ ③に里芋を加え、ときどき混ぜながら煮る。とろみがついてきたらほうれん草を加えてひと煮立ちさせ、味噌を加えて味を調える。
- ⑤ ④を耐熱皿に入れ、ミックスチーズを散らし、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで10分ほど焼く。



里芋



● 出回り時期

貯蔵性が高く通年流通していますが、里芋の代表的な品種である土垂と石川早生は秋～冬が旬です。

● 選び方などのポイント

泥つきで湿りがあるものが、味と鮮度が保たれています。また、シマ模様が平行にくっきりと出ているものを選ぶとよいでしょう。

● 栄養

水分が84%と多く、イモ類の中では低エネルギーです。里芋独特のぬめりは食物繊維の一種で、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える、腸内環境を整える、胃の粘膜を保護するといった働きがあります。

災害への備え(11)

地域での連携

防災を考える上で必要な要素に「自助」「共助」「公助」があります。

阪神・淡路大震災では、一番多くの人命を救助したのは地域の住民による「共助」でした。

自助

自分の命は自分で守る

共助

地域で協力して自分達を守る

公助

行政・公的機関が守る

震災発生後、ただちに効果的な救助活動を行うためには、日ごろから顔の見える関係づくりに努め「地域の絆」づくりを図ることが必要です。



～自主防災組織に参加しましょう～

◎自主防災組織とは…「共助」の精神に基づき、地域住民が自主的に町内会等を単位として結成する組織をいいます。

◎活動は…各組織で活動計画をたて、避難訓練、炊き出し訓練等を通して防災意識の高揚や地域の連携を図ります。

※市内には96個の自主防災組織があります(令和3年1月21日現在)。

いざという時のために自分の住む地区の訓練等に参加して、地域の連携を深めましょう!

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 TEL42-5595

このレシピは印西市ホームページにも掲載しています。 <http://www.city.inzai.lg.jp>

