

カジキと野菜のスパイストマト煮

野菜の量（皮などを除く）

165g/350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



【材料2人分】

メカジキ	2切れ（160g）	A	カットトマト水煮缶	200g
塩	少々		蒸し大豆	50g
ブロッコリー	100g		カレー粉	小さじ1/2
にんじん	30g		塩・こしょう	各少々
にんにく	1かけ		ケチャップ	大さじ1
オリーブ油	小さじ2			

【作り方】

- ① メカジキは一口大に切り、塩をふって10分おき水けをふく。
- ② ブロッコリーのつぼみ部分は小房に分け、茎は硬い部分を取り除き、薄切りにする。にんじんも薄い半月切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを弱火で熱し、香りが立ったら中火にして①を入れる。両面の焼き色がついたらAとブロッコリーと人参を加える。
- ④ 煮立ったら弱めの中火にしてふたをし、火が通るまで煮る。



1人分栄養価

エネルギー	252kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	13.2g
食塩相当量	1.4g

調理時間

25分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ～ブロッコリー～



- 出回り時期…1年を通して栽培されていますが、10～2月頃が旬です。
- 選び方のポイント…つぼみが小さく粒がそろっていて詰まっているもの、形がこんもりと丸く盛り上がったもの、緑色が鮮やかで濃いものが良品です。紫色がかっているものは、寒さにあたっていて、甘みが強いです。
- 栄養…抗酸化作用のあるビタミンC、βカロテンが豊富です。カルシウムの吸収を助けるビタミンKも多く含まれています。茹ですぎると食感も味も悪くなるので注意しましょう。芯の部分は皮を厚くむいて茹でるとおいしく食べられます。

血圧測定のポイント ⑥

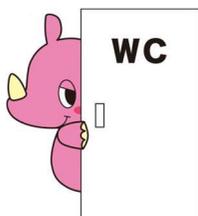
起床後 1 時間以内



朝食の前に



トイレを済ませてから



血圧の薬を飲む前に



動画はこちらから



～朝測定するときのポイント～

朝、血圧を測る時は起床後 1 時間以内で、尿意がある場合にはトイレを済ませてから測りましょう。また、血圧の値が変わらないように、食事を摂る前、血圧の薬を飲む前に測りましょう。