

麻婆冬瓜



野菜の量（皮などを除く）

130g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

冬瓜（皮と種わたを除いて）250g 豚ひき肉 150g
にんにく・しょうが 各1かけ分 しいたけ 1枚
サラダ油 小さじ1 小ネギ（小口切り）適量
A〔水100ml 鶏ガラスープの素小さじ1/2〕
B〔豆板醤小さじ1 砂糖小さじ1/2 みそ小さじ2〕
C〔片栗粉大さじ1/2 水大さじ1〕

【作り方】

- ① 冬瓜は2cm角に切り、電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきっておく。
- ② にんにく、しょうが、しいたけはみじん切りにする。
- ③ A、B、Cはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油と②を入れて中火で熱し、香りがたってきたら豚ひき肉を加えて炒める。肉がほぐれてきたら①を加えて、表面に薄く焼き色がつくまでさらに炒める。
- ⑤ Aを加えて5分程度煮たら、Bを加え混ぜ合わせる。最後にCを加えてとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り付け、小ネギを散らす。



1人分栄養価

エネルギー 225kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 15.6g
食塩相当量 1.7g

調理時間

25分位

【お問い合わせ】

千葉県印西市中央南1丁目4番地3
コスモパレット パレットⅡ 2階
健康増進課 健康支援係
TEL 0476-33-3270

旬の野菜 ～冬瓜～

- 出回り時期…7月～9月ごろが多く出回る時期です。夏が旬ですが日持ちがよく冬まで貯蔵できるため、冬瓜と呼ばれています。
- 選び方などのポイント…ずっしりと重みがあり、品種にもよりますが表面がブルームと呼ばれる白い粉で覆われているものが良品とされます。カットされたものは果肉の断面が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものがおすすめです。
- 栄養…95%が水分の低カロリーの野菜です。高血圧予防、利尿作用によるむくみ改善効果などが期待できるカリウムを含んでいます。

フレイルの種類 その3 「精神的フレイル」

「精神的フレイル」とは、定年退職や、高齢になってから、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。



もの忘れが多くなった…
なにもする気が起きない…
外出や、人と会うのがおっくう…

フレイルは、介護状態の一步前段階です。早期に適切な対策をすれば、健康な状態に戻ることができます。詳しくは印西市のホームページをご覧ください。

