

# わかめと厚揚げのみぞれ煮



野菜の量（皮などを除く）

75 g / 350 g

（350 g は 1 日の野菜摂取目標量）

## 【材料（2 人分）】

わかめ（戻したもの） 50 g  
大根（5 cm） 100 g  
厚揚げ 100 g

A

だし汁 1 カップ  
砂糖 小さじ1  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1

## 【作り方】

- ① わかめはざく切りにする。  
大根は皮をむき、すりおろして軽く水気を切る。  
厚揚げは縦半分にし、1 cmのスライスにする。ざるに厚揚げをのせ、熱湯を回しかけて油抜きする。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、厚揚げを5分ほど煮る。
- ③ わかめを加えてさっと煮、大根おろしを入れてひと煮し、火を止める。

食物繊維の豊富な海藻類も、野菜の仲間として 350g の中に含めて考えています。



## 1 人分栄養価

エネルギー 119kcal  
たんぱく質 6.9g  
脂質 5.7g  
食塩相当量 1.8g

## 調理時間

20 分位

## 【お問い合わせ】

千葉県印西市中央南1丁目4番地3  
コスモスパレット 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 ～大根～

★消化酵素たっぷり 部位によって調理もいろいろ★

- 出回り時期…ほぼ一年中出回りますが、晩秋から初冬の秋冬大根がよく知られています。
- 選び方などのポイント…ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重いものがおすすめです。根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビがはいっていないものを選びましょう。葉は、色が鮮やかでみずみずしいものがよいでしょう。葉に近い部分は辛みが弱く硬いのでおろしやサラダに、真ん中は甘味が強いため煮物に、先端は辛みが強く水分が多いため漬物に向いています。
- 栄養…根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。そのひとつのジアスターゼは胃腸の動きを活発にし、胃もたれや二日酔いを防ぐ効果があります。葉は、カロテンや葉酸などビタミン類やカルシウムを豊富に含む緑黄色野菜です。

### フレイル予防に必要な 社会参加 のポイント

## 人や地域と積極的に関わろう

社会とのつながりを失うことが、フレイルの入り口と言われています。



「フレイル」について、  
より詳しくはこちらから！

### ポイント1

#### 積極的に外出しよう

買い物やお出かけなど、なるべく用事を作って、外に出かけるようにしましょう。ちょうどいい気候の時には、四季折々の景色を楽しみながらウォーキングするのもおすすめです。



### ポイント2

#### できることは自分で

できる範囲の家事は自分でおこない、家庭内で役割を持つようにしましょう。身体機能や、認知機能の維持につながります。



### ポイント3

#### 他者と関わるようにしよう

- 地域の集まりや、サークルなどに参加する。
- 興味があることや、趣味に打ち込む。
- 友人と会い、一緒にご飯を食べたり、お話をしたりする。など、自分に合った方法で、誰かしらとかかわりを持つようにしましょう。

