

毎月19日は「食育の日」

食きらり レシピ

で

笑顔の食卓 育もう Vol.10

はぐく

旬の食材を 使って メタボ予防

食欲の秋。何を食べてもおいしい季節になりました。食欲のおもむくがままに好きなだけ食べていると、はっと気づいたら体重が増えていた……といったことのないよう気をつけましょう。今月は、旬の食材を使った低カロリーで栄養たっぷりメタボ予防メニューを紹介します。

問い合わせ 保健センター ☎55-03001



7月にオープンした奥河内
くろまろの郷レストラン「TERRA」に
このメニューが登場！
期間：10月1日～31日

きのこと レタスのサラダ

サンマの アクアパッツァ



サンマのアクアパッツァ (2人分)

1人分
277kcal
塩分 1.8g

サンマ1尾、こしょう少々、ミニトマト10個、なす1本、かぼちゃ小1/8個、ズッキーニ1/2本、にんにく1/2かけ、ベビーリーフ適量、オリーブ油小さじ1
A 塩小さじ1/2、白ワイン大さじ1、水1/4カップ、パセリのみじん切り大さじ1、粉チーズ大さじ1

作り方

- ①サンマは冷水で洗い水気をふく。頭と尾を除いて4等分に切り、こしょうをふる。
- ②にんにくはみじん切り、ミニトマトは横半分に切り、ズッキーニとなすを5mmの輪切りにする。かぼちゃは薄切りにして電子レンジで1分加熱しておく。
- ③フライパンを中火で熱し、オリーブ油でサンマの両面を2分ずつ焼く。そこにかぼちゃ以外の②を入れ、Aを混ぜてふり入れる。煮立ったら弱火にしてふたをし、15分煮る。

④かぼちゃとベビーリーフを添えた皿に盛る。

きのことレタスの サラダ(2人分)

1人分
134kcal
塩分 0.6g

マッシュルーム3個、しめじ1パック、レタス1/3玉、ベーコンの薄切り2枚、オリーブ油大さじ1、塩・こしょう少々、レモン汁1/2個分

作り方

- ①マッシュルームは石づきを除いて薄く切り、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ②レタスは一口大にちぎって器に盛る。
- ③ベーコンは細く切り、弱火でカリカリに炒めたら①も加え炒め合わせレタスの上にのせてレモン汁をふり、さっと混ぜ合わせる。

●レシピの考案：河内長野市食生活改善推進協議会(わらび会)のみなさん

メタボリックシンドロームを予防しましょう！

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、肥満によって体脂肪、特におなかの内臓のまわりに脂肪がたまることで、高血圧、高血糖、脂質異常などが引き起こされる原因となります。それによって動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まります。“メタボ”にならないよう食べすぎに気をつけ、地域でとれる旬の食材を楽しみながら、おいしく健康的な秋を過ごしましょう。



わらび会中尾さん