

レシピの発行は2か月に1回です

No.191 令和6年度

4月

5月

## 食生活改善推進員おすすめレシピ 三郷地区会員のおすすめレシピ

● 鶏肉のトマトクリーム煮 ● いかのハンバーグ



### 鶏肉のトマトクリーム煮

材 料	4人分（廃棄含む）	
鶏もも肉（皮なし）	240g	
塩	小さじ1/6	
新たまねぎ	中1/2個（100g）	
新じゃがいも	中1と1/2個（200g）	
ぶなしめじ	1/2パック（50g）	
ブロッコリー（正味）	60g	
サラダ油	小さじ1と1/2	
薄力粉	大さじ1	
A	牛乳	150cc
	トマト水煮缶（カット）	100g
	顆粒コンソメ	小さじ2
	塩	小さじ1/5
こしょう	適量	

お好みの野菜やきのご類を加えても、美味しく仕上がります



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
160	12.9	5.6	5.6	1.3

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切る。塩をふり、下味をつける。たまねぎは薄切りにし、じゃがいもは皮をむき小さめの一口大に切る。ぶなしめじは石づきを落とし、小房に分ける。
- ② じゃがいもは耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ（600W）で約3分加熱する。
- ③ ブロッコリーは小房に分け耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ（600W）で約2分加熱する。  
※電子レンジの加熱時間は目安です。ワット数によっても異なりますので、加熱時間は調整してください。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、中火で鶏肉を焼く。表面にこんがりとし焼き色がついたら、たまねぎ、しめじを加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑤ 一度火を止め、②のじゃがいも、薄力粉を加え全体をよく混ぜる。再度火にかけ、粉っぽさがなくなるまで炒めたらAを加え全体を混ぜる。弱火で蓋をし5分ほど煮る。
- ⑥ 器に盛り、ブロッコリーを添える。

### 食生活改善推進員とは？

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、市民の生涯における健康づくりを応援するボランティア団体です。各地区の公民館で、市民の皆さんを対象とした調理講習会を開催しています。

## いかのハンバーグ

材 料	4人分（廃棄含む）	
いか（正味）	220g	
春キャベツ	1枚（80g）	
レモン	1/2個	
にんじん	中1/3本（45g）	
新たまねぎ	中1/3個（60g）	
A	塩	小さじ1/3
	酒	小さじ1強
	卵	Sサイズ1個（40g）
	パン粉	60g
バター（有塩）	12g（大さじ1）	
サラダ油	大さじ1強	

レモンの酸味がアクセントとなり  
調味料が少なくても  
美味しく仕上がります



エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
177	10.7	7.6	1.3	1.1

### 【作り方】

- ① いかは足を抜き、胴、足、身をきれいに洗って水分をよく拭き取り、細かく刻む。
- ② キャベツはせん切りにし、レモンはくし形に切る。
- ③ にんじん、たまねぎはみじん切りにし、①のいかとともにボウルに入れる。
- ④ ボウルにAを加えよく混ぜ合わせる。1人2個になるよう等分し、小判型に形を整える。
- ⑤ フライパンにバターと油を熱し、中火で④を片面焼き色がつくまで焼く。裏返して蓋をし、火が通るまで焼く。  
※くずれやすいため両面をしっかりと焼く。はねるので注意する。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付け、キャベツとレモンを添える。お好みでキャベツにドレッシング等かける。

## 三郷地区食生活改善推進員の活動を紹介します



三郷地区の食生活改善推進員（食改推）は、三郷公民館を拠点に今年度13名で活動しています。会員数が少ない分、目配り、気配りには自信があります。地域の皆さんの健康増進のため、これからも活動していきます。

昨年度はバッククッキング、夏休み父と子の料理教室、生活習慣病予防講習会、農業収穫祭のお手伝い、郷土料理・伝統料理講習会等を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で数年間調理講習会は自粛していましたが、昨年度は久々の開催となりました。特に男性の参加者が多く、たくさんの地域の皆様にご参加いただきました。

今年度もさまざまなテーマの調理講習会を開催する予定です。今後の予定は公民館だよりでお知らせします。ぜひ、ご参加ください。



公民館では  
調理講習会で実施した  
レシピを配布しています

## 🍀 健康情報ステーションのご案内 🍀

伊勢崎市では、市内の公共施設、商業施設などに健康についての情報や簡単にできるレシピ等を設置しています。三郷地区の設置場所は「フレッセイ安堀店」、「美原記念病院」、「石井病院」の3か所です。お立ち寄りの際は、ぜひご活用ください。