# まめなかなつうしん

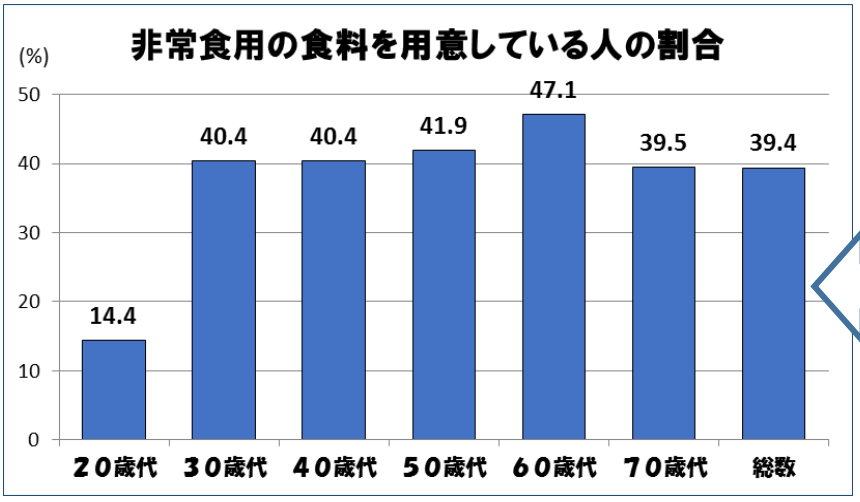
第268号：H27.9.1
発　行：美　　濃　　市
編　集：関保健所管内行政栄養士研究会


今月のテーマは **かぼちゃ・オクラ** です！

## あなたは大丈夫？ 非常時の備え

**H23年岐阜県県民栄養調査結果によると、災害時に備えて非常用の食料を用意している人の割合は39.4%です。特に20歳代の災害に対する意識は低いようです。24時間営業のお店もあるため、食品のストックが少ない家庭が多くなってきているのではないでしょうか。あなたのご家庭の準備は万全でしょうか？**

自分の家に非常用の食料が備蓄されているか確認することが大切だね！！




**「用意している」と答えた人が、非常用として用意している物は**

主食（レトルトご飯・乾パン等）・・・72.2%
副食（肉、魚等の缶詰・レトルト食品等）・・・48.6%
飲料（水・お茶等）・・・78.6%

### 日頃利用する食品で保存の効くものを「買い置き」しておきましょう!!

うちの子どもや孫たちの家庭でも備えて欲しいね

- □米
- □パスタ（パスタソース）
- □梅干し
- □ドライフルーツ
- □ペットボトル飲料
- □カップ麺
- □レトルト食品
- □ドロップ
- □ゼリー
- □調味料

～もしもに備えて、３日分程度備蓄しておきましょう～

### 美濃市の食育

**実りの秋に感謝をしよう！**

新米や魚介、くだものなどの収穫が多くなる時期。食べ物の命に感謝、食の現場で働く人たちにも感謝を。

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：美濃市保健センター　TEL 33－0550

※「まめなかなつうしん」は美濃市役所ホームページでもご覧いただくことができます。（ｱﾄﾞﾚｽ：http://www.city.mino.gifu.jp）

## ◎主菜：かぼちゃと鶏肉のおろしあんかけ（５人分）

***おろしでさっぱり！スタミナメニュー♪***

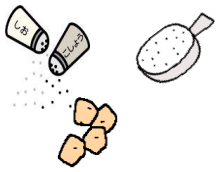
| | | |
|---|---|---|
| | 鶏肉 | 200ｇ |
| | かぼちゃ | 1/8個 |
| | ブロッコリー | １５０ｇ |
| A | めんつゆ | 大さじ1.5 |
| A | 水 | １２０cc |
| A | みりん | 大さじ2・2/3 |
| A | 大根おろし | 200g |
| | 塩・こしょう | 適宜 |
| | 揚げ油 | 適宜 |
| | 片栗粉 | 適宜 |

（ひとり当たり）

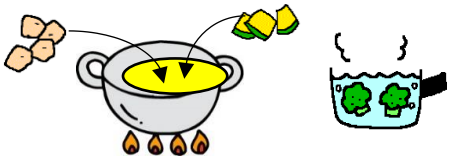
| | |
|---|---|
| エネルギー | 319kcal |
| たんぱく質 | 13.0g |
| カルシウム | 39㎎ |
| 食物繊維総量 | 4.8g |
| 食塩相当量 | 0.9g |

① かぼちゃ・鶏肉を大きめの一口大に切る。

② 鶏肉は塩・こしょうをし片栗粉をまぶす。



③ 鶏肉を揚げ、かぼちゃは素揚げにする。ブロッコリーはさっと塩ゆでにする。



④ Aを鍋に入れ、煮立たせる。煮立ったら水とき片栗粉でとろみを付ける。

⑤ ③をお皿に盛り付け、あんをかける。

## ◎汁物：オクラの冷製とろとろスープ（４人分）

***口当たりなめらかスープ♪***

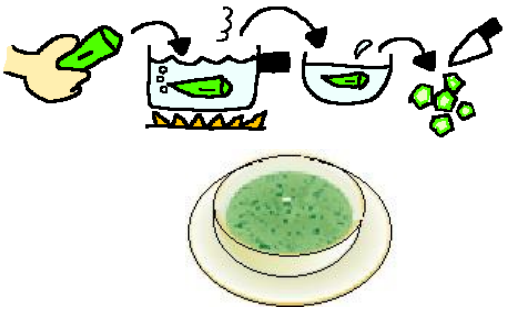
| | | |
|---|---|---|
| | オクラ | ２０本 |
| | だし汁 | カップ2・2/3 |
| | 醤油 | 大さじ1.5 |

（ひとり当たり）

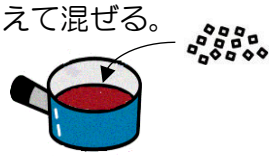
| | |
|---|---|
| エネルギー | 21kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| カルシウム | 47㎎ |
| 食物繊維総量 | 2.3g |
| 食塩相当量 | 1.1g |

① 鍋にだしを入れ火にかけ、醤油を入れ、冷やしておく。

② オクラは塩(分量外）を少々振ってもみ、さっと茹で、冷ましてみじん切りにする。



③ ②に①を加えて混ぜる。



## ◎副菜：かぼちゃのカレーサラダ（４人分）

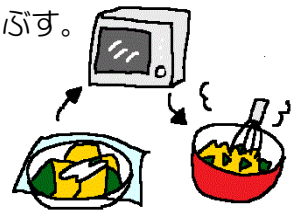
***カレー味で食欲UP！！***

| | | |
|---|---|---|
| | かぼちゃ | ３００ｇ |
| | 玉葱 | ８０ｇ |
| A | マヨネーズ | 大さじ3 |
| A | カレー粉 | 小さじ1/2 |
| | 塩・こしょう | 適宜 |

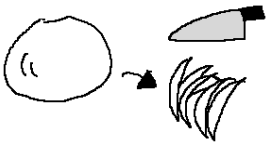
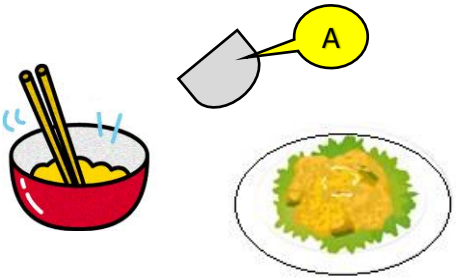
（ひとり当たり）

| | |
|---|---|
| エネルギー | 140kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| カルシウム | 18㎎ |
| 食物繊維総量 | 3.1g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

① かぼちゃはラップで包み、電子レンジで加熱し、フォークなどで粗くつぶす。



② 玉葱は薄くスライスし、塩もみをし、①に加える。



③ Aを加え混ぜ合わせ、塩こしょうで調味する。