



# 『いきいき安中健康21』 からのお知らせ

## ◎「いきいき松井田推進グループ」の活動紹介

市では、「いきいき安中健康21」の目標達成に向けて、健康づくりを支援するボランティアグループ「いきいき松井田推進グループ」「健康ネットワーク青空会」との情報交換や、協力体制を構築するためのネットワークづくりに努めています。「いきいき松井田推進グループ」は、地産地消や郷土料理の掘り起こしのための料理講習会の開催、「ウォーキングマップ」作成のほか、「健康ネットワーク青空会」と協力して「歩く健康づくり大会」を年2回開催するなど、きめ細かな活動を行っています。



第18回歩く健康づくり大会：(H25.5.18)  
アプトの道(旧熊ノ平駅・めがね橋)散策コース

## いきいき松井田推進グループからおすすめメニューをご紹介します

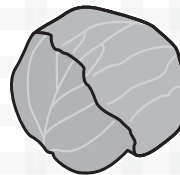
### キャベツときゅうりと桜えびの和え物

- (材料 2人分)
- キャベツ 100g
  - きゅうり 1本
  - 塩 小さじ1/4
  - 桜えび 30g
  - A { 酢 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1

#### 作り方

- ①キャベツときゅうりは千切りにし、塩でさっともみ込む。しばらくおいてAで和える。
- ②桜えびをテフロンフライパンに入れて空煎りし、①の上にかける。

※春キャベツで作ると、色がきれいに仕上がります。



#### 1人分の栄養価

熱量	35kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.4g
塩分	1.1g



冷蔵庫で冷やすとあっさりしてて美味しいわよ!

### 臭だくさんスープ

- (材料 2人分)
- じゃがいも 中1.5個
  - 玉ねぎ 1/2個
  - にんじん 1/2本
  - キャベツ 1/8個
  - ベーコン 3枚
  - 水 3カップ弱
  - 塩 小さじ1
  - こしょう 少々

#### 作り方

- ①野菜はそれぞれひと口大に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に野菜を入れ、塩を振って15分ほどおく。
- ③フライパンでベーコンをカリカリに炒める。ベーコンから出た脂は臭みがあるので、キッチンペーパーなどで拭き取る。
- ④②の鍋に③のベーコンと水を加えて強火にかける。煮立ったら弱火にして約15分煮込む。
- ⑤こしょうで味を調える。

※野菜は煮る前に塩を振り、しばらくおくのがポイント。うまみが引き出されるうえに、煮る時間も少なくて済みます。

※ざく切りトマトを加えても。うまみ成分の「グルタミン酸」「アスパラギン酸」をたくさん含んでいます。



#### 1人分の栄養価

熱量	243kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	12.1g
塩分	3.2g



味つけは塩とこしょうだけ! カンタンなの!

次回は、9月1日号に『休養・こころの健康』・『アルコール』を予定しています。

問合せ▶困健康づくり課予防係(☎内線1172)