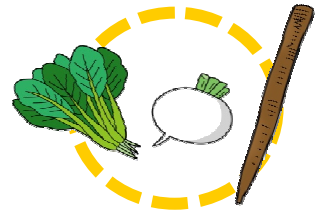


今月のテーマは **小松菜・かぶ・ごぼう** です！



お酒をたしなむ



お酒は「百薬の長」といわれますが、飲みすぎると肝機能の低下や胃炎、胃かいよう、肥満や痛風、生活習慣病の助長など、さまざまな形で体へ悪影響を及ぼします。お酒の適量について知り、お酒と上手に付き合しましょう。



「ちょうど酔い」お酒の適量

「節度ある適度な飲酒」
エタノールに換算すると、1日20g位が目分量

お酒の種類別による1日の適量



ビール大1缶
(500ml)



日本酒1合
(180ml)



焼酎(25度)
0.6合(110ml)



ワイン2杯
(200ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル(60ml)

▼ お酒と正しく付き合うために

- ① 週1～2日の休肝日をとる
- ② イッキ飲みはしない、させない
- ③ おかずを食べながら、ゆっくり飲む（野菜のおかずも添えたい！）
- ④ 薬といっしょに飲まない
- ⑤ 定期的に健康診断を受ける



未成年の飲酒は、心身に与える影響がおとなより大きいので、**法律により禁止**されています。
また**妊娠や授乳中の飲酒は、胎児や赤ちゃんへの影響**もあります。**飲まない、飲ませないことが大切**です。

★ 料理ビギナーズのための調理のことは ★

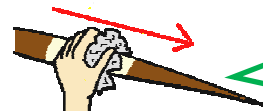
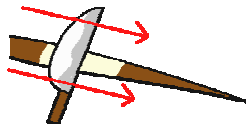
○ こそげとる

ごぼうの表面をこする(こそげる)ようにして皮をとること。

ごぼうは皮に近い部分に風味があるため、皮をむくと風味が薄れてしまうので、こそげとるのが最適です。

ごぼうの泥を流水で洗い流し、表面がぬれた状態にする。
包丁の背か、くしゃくしゃにしたアルミホイルを使い、
白い部分がみえるまでゴシゴシとこする。

- ・ 包丁の背を使って…
- ・ アルミホイルを使って



大量調理に
おススメ！

みんなでつくる郡上の食育（郡上市食育推進基本計画より）

◆一人ひとりが取り組むこと◆

●望ましい食習慣の確立

- ・ 「はやね・はやおき・あさごはん」の実践
- ・ 1日3食とり規則正しい生活リズム
- ・ 主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう
- ・ 家族で体によい食べ物や食べ方について話そう
- ・ 食事づくりの手伝いを通し食への関心を深め、食の自立に向けた基礎づくりをすすめよう

『たーんと君』



食生活改善推進員協議会では

各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつつじ内 健康課

TEL0575-88-4511 FAX0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます

(アドレス<http://www.city.gujo.gifu.jp/>)

◎主食：赤かぶごはん

さっぱり味のご飯。ピンクに色づいて見た目もキレイ♪

米		2合
赤かぶ		150g
梅干し		2個
昆布茶		小さじ1
酒		大さじ1

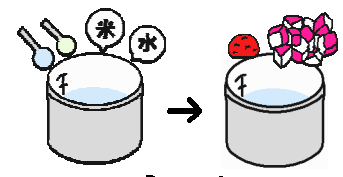
(5人分)

エネルギー	224kcal
たんぱく質	3.9g
カリウム	152mg
カルシウム	12mg
塩分	0.9g

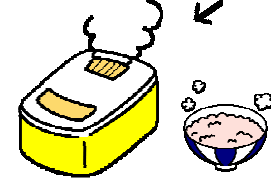
① 赤かぶをよく洗い、皮つきのまま1cm位の角切りにする。



② 梅干しは種を除き、粗く刻んでおく。



③ 米を洗って釜に入れ、昆布茶、酒を加えて2合の目盛りまで水を入れ、①と②を加えて炊き上げる。



◎主菜・副菜：小松菜と揚げ焼き豆腐の中華風炒め煮

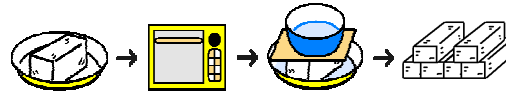
アツアツをぜひ味わって♪

小松菜	400g
木綿豆腐	1丁(300g)
片栗粉	適宜
卵	2個
酒	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
醤油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
中華スープの素	小さじ1/2
湯	50cc
サラダ油	適宜

(4人分)

エネルギー	240kcal
たんぱく質	10.3g
カリウム	666mg
カルシウム	276mg
塩分	1.3g

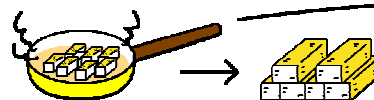
① 豆腐は耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで2分加熱し、取り出して上に皿をのせて重しをして水けをきる。



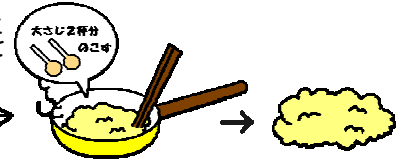
② 小松菜は長さ3~4cmに切る。卵は溶きほぐす。Aは混ぜ合わせる。



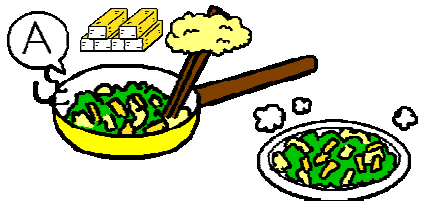
③ 大きめのフライパンにサラダ油を深さ1cmほど入れ、中温に熱する。豆腐を縦半分に切って横に8つに切り、片栗粉をまぶして油に入れ、強火にして両面を3分ほど揚げ焼きにする。



④ 豆腐を取り出し、油を大さじ2ほど残して強火にかけ、卵を入れてさっといり、取り出す。



⑤ 小松菜を入れて強火で炒め、豆腐を戻してAを加える。煮立ったら卵を戻してひと混ぜする。



◎副菜：ごぼうとしめじのサラダ

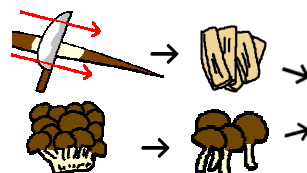
寒い冬はホットサラダを食べよう!

ごぼう	150g
しめじ	110g
サラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ1
塩	少々
黒胡椒	少々

(4人分)

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.4g
カリウム	225mg
カルシウム	18mg
塩分	0.4g

① ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ取る。長さ4cmに切って縦に厚さ3~4mmに切り、さっと水洗いをして水けをきる。しめじは石づきを落として、1~2本ずつにほぐす。



② フライパンにサラダ油を中火で熱し、ごぼう、しめじを入れて炒める。どちらもしんなりとしたら、ボールに取り出す。Aの調味料と②を混ぜあわせる。

