

テーマ

家族旅行
家族団らん
冬らしい風景
などの写真

締切発表賞応募規定
平成20年12月5日(金)
けんぽだよりNO. 88掲載
採用の方には、粗品贈呈
スナップ写真で結構です。
会社名(職場)、氏名、電話番号を明記
の上、送付お願いします。
(写真の裏にも記入してください)

送り先住所
横河電機健康保険組合
〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32
ロケーション
M76-2
担当
武田 外線0422-52-5521
横河電機株式会社
内線731-26475

す す め
お

Healthy Cooking



横河電機 食堂グリーンテラス
管理栄養士
椎木沙織

ナスと大麦の 麻婆炒め



(1人分)

材料(2人分)

- ・ナス…………… 200g
- ・豚挽き肉…………… 60g
- ・大麦…………… 30g
- ・油…………… 大さじ1 (12g)
- ・テンメンジャン…………… 15g
- ・トーバンジャン…………… 5g
- ・にんにく…………… 3g
- ・鶏がらスープ…………… 120cc
- ・砂糖…………… 少々(0.4g)
- ・しょうゆ…………… 小さじ4
- ・長ネギ…………… 20g
- ・片栗粉…………… 5g
- ・ごま油…………… 小さじ1 (4g)
- ・ピーマン…………… 1個(30g)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
290 kcal	11.2g	14.2g	2.6g

●作り方

- ①挽き肉を炒めて火が通ったらAを加え、炒める。
- ②みじん切りにした長ネギを加え水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③一口大の大きさに切ったナスを油で揚げる。
- ④別の鍋で大麦を茹で、ナスといっしょに②に加える。
- ⑤ごま油を加え、器に盛り、炒めたピーマンを添える。



おすすめポイント

秋ナスは果肉の締りがよく、肉厚で、種子も少なく、とくに美味しい季節です。ナスの紫色の色素アントシアニンは活性酸素を減らす抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎます。また色素の一種であるナスニンにはコレステロールが血管に付着するのを防ぎ、動脈硬化を予防してくれます。そして大麦は、食物繊維が豊富で、噛み応えがあるのでよく噛むことにより、脳の血流が良くなり、記憶力アップにつながります。ナスのトロリとした食感と大麦のプチプチとした食感がおすすです。

キノコとワカメの ナムル



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
40kcal	1.6g	2.7g	1.2g

●作り方

- ①エノキ茸は一口大の大きさに切る。
- ②シメジは石づきを取ってほぐして一口大の大きさに切る。
- ③にんじんは千切りにする。
- ④シメジ、エノキ茸、にんじんを茹で、冷ます。
- ⑤冷めたら水で戻したわかめとAを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

材料(2人分)

- ・シメジ…………… 40g
- ・エノキ茸…………… 40g
- ・わかめ…………… 5g
- ・にんじん…………… 10g
- ・すりおろしたにんにく…………… 少々
- ・ごま油…………… 小さじ1 (5g)
- ・塩…………… 少々(0.8g)
- ・一味唐辛子…………… 少々(0.6g)
- ・しょうゆ…………… 小さじ1/2



おすすめポイント

キノコやわかめは食物繊維が豊富で低カロリーな食材です。そしてわかめに含まれているカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを含むキノコをいっしょに摂ることで、カルシウムの体内への吸収が高まり、骨を丈夫にしてくれます。日頃カルシウムが不足しがちな日本人にとっては積極的に摂りたい食材です。