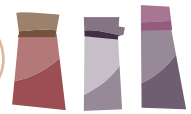




栄養士さんが教える「身体が喜ぶハッピーレシピ」



～“パンだけ”の食事、していませんか？～

お米の消費量が年々減少傾向にあり、パンを主食とする機会が多くなっているのではないのでしょうか。その際にがちがちの食べ方が“パンだけ”ですまってしまうことです。パンだけの食事は、体の維持や成長に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足し、炭水化物に偏った状態になってしまいます。パンが主食でも、お米を主食とするときと同様に、主菜・副菜と組み合わせる食べ、栄養バランスの偏りが生じないようにしましょう。



✂️オートミールパン

材料（4人分）

強力粉・・・320 g	オートミール・・・40 g
塩・・・4 g	スキムミルク・・・12 g
バター・・・40 g	ドライイースト・・・5 g
水・・・280cc	

作り方

- ①ビニール袋に材料全部を入れ、空気をぬいて、全体をよくこねる。
- ②だまが無く、全体が1つのかたまりになったら袋に空気を入れ、口をしぼり、一次発酵させる。
- ③15～20分おいて、ふっくらとしてきたらもう一度ガス抜きをして、丸めなおして、クッキングシートをしいた鉄板に並べて、しばらく置く。（二次発酵）
- ④オーブンで焼く（180℃で12分）

✂️鶏ささみとトマトのソテー

材料（4人分）

鶏ささみ・・・200 g	トマト・・・200 g
酒・・・20cc	片栗粉・・・20 g
ハーブソルト・・・4 g	オリーブ油・・・12 g
パセリ・・・少々	

作り方

- ①鶏ささみは薄くそぎ切りにして、酒をかけておく。
- ②①に片栗粉をまぶして、熱湯をくぐらせておく。
- ③トマトはくし形にざく切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、トマトを炒めて②を入れ、ハーブソルトを入れて炒める。
- ⑤器に盛り、パセリをちらす。

エネルギー：583kcal	脂質：16.9 g
たんぱく質：25.6 g	食塩：2.3 g

✂️彩りサラダ

材料（4人分）

きゅうり・・・120 g	レタス・・・40 g
赤ピーマン・・・20 g	玉ねぎ・・・80 g
コーン・・・40 g	
A 酢・・・30cc	B にんにく・・・少々
砂糖・・・10 g	玉ねぎ・・・20 g
塩・・・3 g	サラダ油・・・12 g

作り方

- ①きゅうりはスライス、赤ピーマン、玉ねぎは細く切り、水にさらし、水気をきっておく。
- ②Aの材料を合わせて甘酢を作る。
- ③Bのにんにく、玉ねぎをすりおろし、サラダ油と合わせる。
- ④AとBを合わせてドレッシングを作る。
- ⑤①を器に盛り、コーンをのせ、ドレッシングをかける。

お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412