

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.9

問健康増進課 ☎ 516791

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は 1日350gの野菜を食べよう！**鶏肉の根菜煮** です。

「鶏肉の根菜煮」



❖食物繊維の効果で血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病予防にもなります。

材料（4人分）

| | | | |
|--------------|----------|------|-----------|
| 鶏手羽元 | 8本(400g) | ニンニク | 20g |
| ジャガイモ（メークイン） | 80g | ショウガ | 10g |
| ゴボウ | 40g | 水 | 200cc |
| ダイコン | 80g | かつお節 | 4g |
| ニンジン | 80g | A { | 酒 大さじ2 |
| 長ネギ | 80g | | みりん 大さじ2 |
| シイタケ | 40g | | しょうゆ 大さじ1 |

作り方

- 1 Aの調味料は合わせておく。
- 2 ジャガイモ、ゴボウ、ダイコン、ニンジンは皮をむいて一口大の乱切りにする。
- 3 シイタケは石づきを取り4等分に切る。長ネギは5cmぐらいの長さに切って、1cm間隔に切れ目を入れておく。
- 4 ニンニクは皮をむき2等分にし、包丁の平たい部分で軽くつぶしておく。ショウガは薄切りにしておく。
- 5 鍋に水、かつお節、ニンニク、ショウガと②の野菜を順に入れ、上到手羽元を重ねて並べ、Aの調味料をかけ中火で煮る。10分ぐらいしたら、手羽元を返してシイタケ、長ネギを加えさらに弱火で15分ぐらい煮る。手羽元に火が通ったら火を止める。

● 1人分の栄養価

エネルギー 279kcal、タンパク質 21g、脂質 13g、炭水化物 15.5g、食物繊維 2.9g、カルシウム 35mg、塩分 0.9g



Part 8

冬の生活の仕方講習会を開催しました！

問北里大学獣医学部北里会執行委員会情報局 ☎ 234371

昨年12月、北里大学獣医学部V10号館で「冬の生活の仕方講習会」を開催しました。この講習会は、雪国での生活を経験したことがない獣医学部生が「十和田市での冬場の生活について知りたい」と市長と北里大学生との懇談会の中で提案したもので、毎年新2年生を対象に行われています。

今回は約70人の学生が参加し、市まちづくり支援課職員による雪道での運転のポイントやアパートの水道管の凍結、大学周辺の冬場の危険箇所などについての説明に、熱心に耳を傾けていました。

学生からは「雪道を自転車で移動することは可能ですか」「降雪により飛行機が欠航することはよくありますか」などといった質問が寄せられていました。

冬本番を迎えた今、講習会で学んだことを活かし、安全・安心に十和田市で生活していきたいです。



▲市職員による雪道での運転の説明



▲説明に耳を傾ける学生



▲講習会後も質問が活発に飛び交いました