

ヘルシーレシピ 10月



雑穀ご飯、豆腐ハンバーグきのこおろしのせ、カボチャと切り昆布の煮物、団子汁

豆腐ハンバーグきのこおろしのせ

<材料> (1人分)

木綿豆腐	50g	トマト	1切れ
鶏ひき肉	30g	生シイタケ・シメジ	各20g
ネギ、ショウガ	各5g	エノキダケ	10g
酒・しょうゆ	各1cc	ダイコン	50g
① 塩	0.2g	細ネギ	5g
片栗粉	5g	だし汁	大さじ1
サラダ油	1cc	② しょうゆ・みりん	各小さじ1
キャベツ	40g	③ 酢	小さじ1強
ニンジン	5g	塩	少々

<作り方>

- 木綿豆腐をまな板に載せて水を切る。ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ①と鶏ひき肉、②をよく混ぜ合わせ、円盤状に整える。サラダ油を中火で熱したフライパンで両面をきつね色に焼く。水5ccを加え、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- キャベツとニンジンは千切りにして、さっとゆでて水気を切っておく。
- 生シイタケは薄切りにし、シメジはほぐす。エノキダケは根元を切って長さを半分にする。
- 鍋に③を合わせ、④を加えて煮る。
- ダイコンはおろして軽く水気を切って⑤を混ぜ、⑥と小口切りにした細ネギをあえる。
- ③とトマトを皿に付け合わせ、②を盛り、⑥を添える。

※このほかのレシピは、市ホームページに掲載しています。

総栄養価(1食分1人当たり)

エネルギー696Kcal タンパク質29.2g 脂質8.7g

今月のレシピ提供は  
中井町栄養改善協議会  
会長 山下 秀子 さん



中年男性の3割近い人がBMI25以上の肥満といわれています。肥満を予防するため、合びき肉の代わりに鶏のひき肉と豆腐を使い、エネルギーを抑えたハンバーグを考えてみました。きのこは食物繊維が豊富でコレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、ダイコンにはジアスターゼという酵素が含まれており、消化を助け、さっぱりとおいしく食べることができます。

市民のページへのお便りを募集

- ▶地域の行事やグループの活動など身近な出来事、地域の自慢、「広報たかはし」へのご意見・ご感想(200字程度。写真添付可)
- ▶イラスト、絵手紙・絵画などの作品、短歌・俳句・川柳など(自作の未発表のもの。作品は写真をお送りください)

※住所・氏名・年齢・電話番号を明記し投稿してください。ペンネームを希望される場合は、その旨お書きください。

※投稿多数の場合は、すべてを掲載できないことがあります。また、お便りは表記等の一部編集させていただくことがあります。原則として原稿や作品は返却できません。あらかじめご了承ください。

※締切は、掲載号の前月20日(閉庁日の場合はその前の開庁日)

■問い合わせ・送先

〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「市民のページ」係  
(☎0210・Eメール kikaku@city.takahashi.okayama.jp)



吉岡麻江さん  
(鶴寿荘内)

11月号は「第20回吉備川上漫画グランプリ」入賞作品をご紹介します。寄せられたお便りなどは、12月号でご紹介させていただきます。



鈴村 繁實さん  
ポケットに妻に申告漏れの札



やすだ さな  
安田 咲奈ちゃん  
(川上町地頭)  
平成21年10月20日生まれ  
「わが家の初♡お嬢様♡父母は幸せ者です♡」



ふじもり ようすけ  
藤森 陽介ちゃん  
(落合町阿部)  
平成20年10月13日生まれ  
「やんちゃ坊主の陽介くん♡弟と仲良く遊んでね♡」



とだ みなみ  
戸田 みな碧ちゃん  
(有漢町有漢)  
平成21年10月18日生まれ  
「お姉ちゃんたちより強いぞ!!」



おおば そういちろう  
大場 爽一郎ちゃん  
(宇治町穴田)  
平成19年10月5日生まれ  
「にぎやか、爽やか、わが家の元気の源!!」



いけだ はる  
池田 晴ちゃん  
(川上町地頭)  
平成21年10月26日生まれ  
「いつも元気で好奇心旺盛☆いっぱい遊ぼうね!」



やすだ そうた  
安田 崇太ちゃん  
(川上町地頭)  
平成19年10月16日生まれ  
「崇太の元気でみんなも元気! 大きくなあれ☆」



もりさだ ゆい  
森定 ゆいちゃん  
(落合町阿部)  
平成20年10月26日生まれ  
「冬来たりなば、春遠からじだね」



にし うたは  
西 詩葉ちゃん  
(玉川町玉)  
平成21年10月10日生まれ  
「しっかり食べて大きくなってね」



くり みなみ  
久利 美衣奈ちゃん  
(原田南町)  
平成20年10月28日生まれ  
「お姉ちゃんとずーっと仲良く、元気いっぱいのお姉ちゃんていてね♡」



おおうち わかば  
大内 若芭ちゃん  
(川上町地頭)  
平成21年10月15日生まれ  
「いつも元気な若芭! これからも元気でたくさんの笑顔を見せてね♡」



ふくしま ゆめ  
福島 夢叶ちゃん  
(落合町阿部)  
平成21年10月12日生まれ  
「元気が一番! 優しい女の子になってね♡♡」



さかい ひろあき  
酒井 優成ちゃん  
(落合町阿部)  
平成21年10月5日生まれ  
「これからも笑顔いっぱい大きくなろうね☆」



おおつか はると  
大塚 晴太ちゃん  
(成羽町星原)  
平成21年10月27日生まれ  
「元気にたくましく育ってね! ラブはるた♡」



広報紙の発行月に1歳、2歳、3歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を掲載します。写真裏面にお子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、保護者名、電話番号を明記し、20字以内のコメントをつけ、前月の20日(閉庁日の場合はその前の開庁日)までに送ってください。応募多数の場合は先着順とします。なお、応募された写真は返却できません。  
【送り先】〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「すこやかスマイル」係  
※市ホームページ「電子申請システム」からも応募できます。