ヘルシーごはん 健美膳（けんびぜん） 44

ちくわのひき肉づめ

1人分

エネルギー	283 Kcal
タンパク質	20.3 g
食物繊維	0.7 g
塩分	2.7 g

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会

今月のメニュー

ちくわのひき肉づめ

◎ 材料（2人分）

- ちくわ …… 4本（1袋）
- 豚ひき肉 …… 50g
- 長ネギ …… 15cm（白、緑まぜてもよい）
- 小麦粉、とき卵、パン粉、油
- A
  - 塩 …… 適量
  - こしょう …… 適量
  - 酒 …… 適量
  - 片栗粉 …… 適量
  - おろししょうが …… 適量（なくてもよい）

◎ 作り方

❶ちくわを縦切りにし、さらに横半切りにする。

❷長ネギを小口切りにする。

❸豚ひき肉、長ネギ、Aをボールに入れ、ざっくりまぜる。

❹まぜた具を4分の1のちくわ16個に詰める。

❺詰め終わったら、フライの要領で揚げる。
※この時の注意
- 具は詰めすぎない
- 油は強火にしない
- 揚げすぎると具が出てくる

☆つけあわせの野菜と一緒に揚げたてがおいしいです。お弁当の一品にもいいですよ。

「ヘルシーごはん　健美膳」は今月で終わります。4月号からは、道内各地の名産品を使った料理を紹介する「北の恵み　ふるさと健康料理」を連載します。

主婦の知恵

今月はちくわを使ったメニューのご紹介です。ちくわはおでんの具や炒め物、あえ物などさまざまな料理に使える万能食品です。値段もお手ごろで、形もかわいいですよね。

安価な材料を使ってボリューム感を出し短時間で調理できるのがこのメニューの良いところです。消費税の増税など目まぐるしく変わる経済情勢の中、台所を預かる主婦としては少しでも安くて良い品を求める手段として広告をしっかりチェックして店に出向く賢い主婦でありたいものです。

家族においしい物を作ってあげたいと思う老若夫婦。お料理をしたくないな―と思う日があってもいいでしょう。主婦にも休みがあっても…ご理解ください。そんな時のために作り置き可能な今月のメニューをぜひお試し下さい。

私たちが一日に食する野菜の目安量は350グラムくらいがいいですよと推奨されていますが、しかし全くこのようにはできないはず。できなくても心配ありません。栄養のバランスが良いのには越したことはありませんが、毎日の食事において、多少バランスが悪くてもおいしい！と思って食べるのが一番でしょう。適量を守ってもおいしく食べられなければ心の健康になりません。

例えば、今日の食卓に野菜が少なかったと思えば、次の食卓に野菜を多めに盛り付けをするという具合で、そんな調整ができればいいのです。