

保健センターの調理実習で取り組んだメニューをご紹介します  
脂肪と塩分を減らしたヘルシーメニューです。今回は平成23年3月のものを紹介します。  
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

## 『美味しく減ら脂ま塩う』

### ★つくねの油揚げ巻き蒸し

材料（4人分） 油揚げ……2枚 卵……1/2個 鶏挽肉……300g ごま油……小1 干し椎茸 ……2枚 塩・こしょう 人参………30g ……少々 長葱………1/2本 からし・しょう油	【1人分の栄養価】 エネルギー 212kal たんぱく質 20.0g 塩分 0.6g
--	---

#### 〈作り方〉

- ①油揚げはハサミで3辺を切り、開く
  - ②戻した椎茸、人参、長ネギはみじん切り。
  - ③鶏挽肉、②、卵、ごま油、塩、こしょうを良く混ぜ合わせる。
  - ④広げた油揚げに③の生地を平に広げ、端からクルクルと巻く。
  - ⑤蒸気の上がった蒸し器で約20分蒸す。
  - ⑥端から切り、からし醤油でいただく。
- ※巻き終わりをようじで留めるとしかりする。

### ★さつま芋とひじきのサラダ

材料（4人分） さつま芋 ……150枚 カロリーハーフ 芽ひじき ……10g マヨネーズ…大4 人参 ………1/3本 レモン汁…大1弱 枝豆(冷凍) 80g 塩・こしょう…少々	【1人分の栄養価】 エネルギー 125kal たんぱく質 2.8g 塩分 0.5g
--	--

#### 〈作り方〉

- ①ひじきは茹でてザルにあげて冷ましておく。
- ②さつま芋は皮をむかず1cm角に切り茹でる。
- ③人参も1cm角に切り茹でる。
- ④枝豆は解凍して、さやから取り出す。ハムは色紙切りにする。
- ⑤①～④の具とマヨネーズ、レモン汁を和え、塩・こしょうで味を調える。

### ★かぶの甘酢漬け

材料（4人分） かぶ……中4個 A 酢 ……大4(60ml) 塩………小1/4 B 砂糖・水…各大2 赤とうがらし ……1本	【1人分の栄養価】 エネルギー 17kal たんぱく質 0.2g 塩分 0.4g
---	---

#### 〈作り方〉

- ①かぶは縦半分にして薄切りにし塩をふっておく。
  - ②ボールにAとBの調味料を混ぜ合わせ、赤とうがらしを加えて甘酢を作る。
  - ③かぶがしんなりしたら水けをしっかりと絞り、②の甘酢を加える。
  - ④皿にかぶを盛り、赤とうがらしを小口切りにしてのせる。
- ※甘酢がよくしみ込むように、塩をふったかぶの水けはしっかりと絞る。

### ★マシュマロムース

材料（4人分） マシュマロ………60g 牛乳………大さじ3 プレーンヨーグルト ……大9(180g)	【1人分の栄養価】 エネルギー 85kal たんぱく質 2.3g 塩分 0.1g
---	---

#### 〈作り方〉

- ①耐熱容器にマシュマロ・牛乳を入れてラップをしないうで600wで50～60秒温める。  
スプーンでマシュマロをつぶすように混ぜ溶かす。  
(溶けなければもう1度レンジで10～20秒温める)
- ②マシュマロが溶けたらヨーグルトをよく混ぜ、加えさらに混ぜる。
- ③型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。



ご飯の量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質(g)	塩分(g)	ご飯の量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質(g)	塩分(g)
100g	168	2.5	0	200g	336	5.0	0
130g	218	3.3	0	副食の 合計	360	22.3g	3.2g
150g	252	3.8	0				

※実際に盛ったご飯を計量して、副食(メニュー)と合計してみましよう。

## 中学校で『認知症サポーター養成講座』を開催しました ～認知症の人や家族が安心して暮らせるむらづくりを目指して～

2月2日(木)、東秩父中学校2年生の生徒19名を対象に『認知症サポーター養成講座』を開催しました。将来の地域の担い手である中学生に理解を深めていただけるよう、グループワークや認知症予防ゲームを取り入れた親しみやすい内容にしました。受講後、生徒からは「認知症の人への対応の仕方がわかった」、「認知症サポーターとして認知症の人々を見守りたい」などの感想が寄せられました。認知症サポーターとなった中学生には、認知症を支援する目印となる「オレンジリング」と「埼玉県認知症サポーター証」をお渡ししました。

地域包括支援センターでは、少人数(おおむね10人程度)でもご希望があれば『認知症サポーター養成講座』を開催します。所要時間は1時間から1時間半で受講料は無料です。講座開催のご希望がある場合は地域包括支援センターへご連絡ください。

地域包括支援センター ☎82-1116

