

野菜を
食べよう!

里芋

里芋には、他のイモ類と比べて、「カリウム」が多く含まれています。

カリウムは、食塩に含まれるナトリウムの排泄を促す効果があります。

六郷でも
栽培されて
いるよ!



ご存じ
ですか?

日本人の
食塩摂取量
目標値

1日あたり

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

Let's 高血圧予防!

高血圧となる原因のひとつに、ナトリウム(食塩)のとり過ぎがあります。

日ごろから減塩を心がけるとともに、ナトリウムの排泄を促すカリウムをとることも大切です。カリウムは野菜や果物などに多く含まれています。

わたしたちが考えました!

東六郷・東部かあちゃん'ず



東日本大震災の被害が大きかった東六郷・東部。女性たちが集まり、悩みや不安を言い合う場、地域のこれからの考える場としてH28年に発足。「ふるさとを盛り上げたい!」と、地域のお祭りに協力するなど、元気に活動しています!

仙台青葉学院短期大学栄養学科

六郷ボランティアチーム



栄養士を目指して青葉短大で学ぶ学生たち。その中で、「地域の健康づくり」に関心のある学生で結成された六郷ボランティアチーム。

学校で学んだ知識や技術を活かしながら、健康メモやレシピを考える活動をしています!

おいしく食べた後は、体を動かそう!

発行元: 若林区保健福祉センター家庭健康課

次回もお楽しみ!



里芋

編

みんなでおいしく健康に

六郷健康レシピ

かあちゃん'ず ✂️ 仙台青葉学院短期大学 ✂️ 若林区家庭健康課



No. 01

R3年11月発行

かあちゃん'ずの“あの”芋煮を参考に作りました

芋煮



1人あたり
エネルギー：126kcal
食塩相当量：1.9g

材料 (4人分)

里芋……………150g (3個程度)	こんにやく……………50g (あく抜き不要なもの)
大根……………120g (4cm程度)	木綿豆腐……………50g
にんじん……………40g (1/3本程度)	豚こま肉……………100g
ごぼう……………50g (1/3本程度)	★和風だし(顆粒) 小さじ1
ねぎ……………40g (1/2本程度)	★酒……………小さじ1
白菜……………150g (2枚程度)	☆醤油……………小さじ2
しめじ……………50g (1/2株程度)	☆味噌……………大さじ2
舞茸……………50g (1/2パック)	水……………600ml
	七味唐辛子……………少々

作り方

- 皮をむいた里芋を塩でもみ、水洗いしてぬめりをとる。その後、食べやすい大きさに切り、下茹でする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてあくを抜く。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。こんにやく、豆腐、しめじ、舞茸は食べやすい大きさに手でちぎる。



Cut!

- 鍋に分量の水を沸騰させ、しめじ、ごぼう、にんじん、大根、白菜を順に入れる。
- 具材に火が通ったら、★、里芋、舞茸、豚肉を加えあくを取りながら豚肉に火が通るまで煮る。
- こんにやく、豆腐、☆を加え、最後にねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。お好みで七味唐辛子を入れる。

Point!

- こんにやくと豆腐は手でちぎると味がしみ込みやすくなるよ!
- しめじを先に入れると、うま味がよく出るよ◎
- 2で先に、おろし生姜で豚肉を炒めてもGood!



健康Memo

「かあちゃん'ずの芋煮」は野菜たっぷり栄養満点!!

「かあちゃん'ずの芋煮」は一人分での目標量(350g)の約1/3量の野菜をとることができます。一食でとりたい野菜の量は、生野菜なら両手いっぱい、加熱した野菜なら片手いっぱいが目安です。この芋煮の様に、汁物は具たくさんにして、汁を少なめにすると、おいしく減塩ができます。

仙台青葉学院短期大学栄養学科

青葉学院のメンバーが考案!

芋煮と一緒にいかがですか?

里芋ごはん



1人あたり
エネルギー：331kcal
食塩相当量：0.6g

材料 (4人分)

米……………300g (2合)
★水……………300ml
★和風だし(顆粒) 小さじ1
★酒……………大さじ2
★本みりん……………大さじ2
薄口醤油……………小さじ1
里芋……………150g (2~3個)
しめじ……………50g (1/2株)
舞茸……………50g (1/2パック)
にんじん……………40g (1/3本)
黒ゴマ……………少々
三つ葉……………お好みで

作り方

- 米を洗って30分水に浸ける。ざるにあげて水を切る。
- 里芋とにんじんは皮をむいて1~1.5cm角に切り、里芋は水洗いする。しめじとまいたけは食べやすい大きさに手でちぎる。
- 里芋を下茹でし、ざるに上げ水気を切る。
- 鍋に★と3、にんじんを入れてひと煮立ちさせた後、具材と煮汁に分ける。
- 炊飯器に米を入れ、4の煮汁と薄口醤油を加える。2合のメモリの量まで足りない場合は水を加える。4の具材としめじとまいたけを加えて炊飯する。
- 炊けたらざっくりと混ぜて茶碗に盛り付け、黒ゴマをちらす。

意外と相性マッチ!?!一度お試しあれ!!

里芋グラタン



1人あたり ※ホワイトソースを
手作りした場合
エネルギー：163kcal
食塩相当量：0.9g

材料 (4人分)

里芋……………150g (皮むき2~3個)
ベーコン……………25g (1~2枚)
しめじ……………45g (1/2株)
無塩バター……………8g
塩……………少々
こしょう……………少々
ホワイトソース
牛乳……………300ml
無塩バター……………15g
小麦粉……………15g
塩……………小さじ1/4杯
こしょう……………少々
★パルメザンチーズ……………5g
★パン粉……………5g
★パセリ……………2g
ミニトマト……………40g (4個)

作り方

- 里芋は皮をむいて2cm角に切り水洗いする。ベーコンは1cm幅に切る。ミニトマトは3等分に輪切りする。しめじは石づきを取り除き、食べやすい大きさにほぐす。パセリは細かく刻む。
- 鍋に水と里芋を入れ、串が通る程度まで下茹でする。
- 【ホワイトソースを作る】鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて弱火で5分炒め、牛乳を加える。とろみが出るまで弱火~中火にかけてかき混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- フライパンにバターを入れ、ベーコン、しめじ、里芋の順に加えて炒める。塩、こしょうをふり、耐熱容器に移して、ホワイトソースをかける。
- 4に混ぜた★とトマトをのせ、200℃に予熱したオーブンで8~10分焼く。