

野菜を  
食べよう!

## つぼみ菜

つぼみ菜には、他の青菜類に比べて食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維は腸内環境を改善し、便秘の予防に効果的です。また、コレステロールの吸収を抑制する働きもあります。

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、地域のこれからを考える場として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

次回もお楽しみに!

## つぼみ菜

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. 03  
R5年3月発行





## 春色のやさしいお味 春 絶品!! つぼみ菜しらすご飯

### 材 料 (4人分)

ごはん・・・600g  
つぼみ菜・・・1束 (150g)  
塩 (塩茹で用)・・・小さじ1  
★卵・・・2個  
★砂糖・・・小さじ1  
ごま油・・・小さじ1  
白だし・・・小さじ4  
釜揚げしらす・・・40g  
白いりごま・・・小さじ1

### 作 り 方

- 1 つぼみ菜は塩茹でし、水にさらして水気を切って1cm長さに切り、白だしで和える。
- 2 ★を混ぜ、ごま油をしいて熱したフライパンで炒り卵を作る。
- 3 ボウルにご飯、1、2を混ぜ合わせ、お皿に盛り、上にしらすといりごまをのせる。



1人あたり  
エネルギー：318kcal  
食塩相当量：1.2g

### Point!

- ダブルのごまの香りや、白だしとしらすのうま味が塩エコ(減塩)のポイント!
- 春のお祝いの席にもピッタリ。見た目も鮮やかな混ぜご飯です。ほんのり甘い卵がいい味を出しています◎



## 梅の食感・酸味がアクセント 春かおる ふりかけ

### 材 料 (作りやすい分量)

つぼみ菜・・・1束 (150g)  
いりこ(煮干し)・・・30g  
めひじき(乾燥)・・・5g  
カリカリ梅・・・2個 (20g)  
白いりごま・・・大さじ1  
ごま油・・・小さじ2  
醤油・・・小さじ1



### Point!

- いりこの風味やうま味、梅の酸味が塩エコ(減塩)のポイント!
- いりこは電子レンジで加熱すると、香ばしい香りがひき立ちます。

1/10食(約30g)あたり  
エネルギー：31kcal  
食塩相当量：0.4g

### 作 り 方

- 1 煮干しをクッキングシートに重ならないように乗せ、電子レンジ600Wで30秒~1分加熱する。
- 2 1をミキサーやフードミル、すり鉢などで細かく砕く。
- 3 つぼみ菜と種を除いたカリカリ梅は粗みじん切りにする。めひじきは20分ほど水で戻し、水気をきる。
- 4 ごま油をしいたフライパンにつぼみ菜を入れ、中火で炒める。
- 5 4に砕いた煮干し、カリカリ梅、めひじきを入れ水気がなくなるまで炒め、最後にいりごまと醤油を入れてよく混ぜ、火を止める。



## 餃子の皮とフライパンでお手軽に つぼみ菜のヘルシーキッシュ風

### 材 料

(直径22cm程度のフライパン1台分)

つぼみ菜・・・1束 (150g)  
玉ねぎ・・・1/2個  
ベーコン・・・50g  
ミニトマト・・・5個  
バター・・・5g  
餃子の皮・・・15枚  
★豆乳・・・150ml  
★粉チーズ・・・大さじ3  
★卵・・・3個  
★食塩・・・小さじ1/2

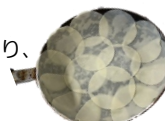
### 1/6切あたり

エネルギー：175kcal  
食塩相当量：0.9g



### 作 り 方

- 1 つぼみ菜は3cm程度、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅、ミニトマトは2等分にする。
- 2 フライパンにミニトマト以外の1を入れ、たまねぎが透き通るまで中火で炒め、粗熱を取る。
- 3 ボウルに★を入れよく混ぜ、粗熱が取れた2を加え混ぜる。
- 4 火を止めた状態のフライパンにバターを塗り、餃子の皮を隙間なく敷き詰める。
- 5 4に3を入れ、上にミニトマトをのせ、蓋をして弱火で加熱する。竹串を差して卵液がついてこなくなったら出来上がり。



### Point!

- ベーコンや粉チーズのうま味が塩エコ(減塩)のポイント!
- 通常パイ生地やタルト生地を使いますが、餃子の皮で代用することで、脂質や食塩を抑えることができます。
- かわいい1品が食卓を華やかにしてくれます。

