

おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの健康レシピ



みそポテト

みそには、がん予防や老化防止、コレステロールや中性脂肪を減らす効果などがあります。

みその色は、原料の種類、大豆を煮るか蒸すか、麴の量、発酵の途中でかき回すかどうかなどによって異なり、赤みそ、淡色みそ、白みそに分けられます。

みその辛い甘いは、塩分と麴歩合で決まります。塩分が高いと辛めのみそになり、麴が多いと甘みが強くなります。

また、芋類などの根菜類は、カリウムや食物繊維が多く、塩分を体外に排出する働きがあるのでおすすめです。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)



■材料(4人分)

(1人分約189キロカロリー)

ジャガイモ	中6個
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ1
サラダ油	適量
アサツキ	適量

※小粒のジャガイモで作っても美味しいですよ。

■作り方

- ①ジャガイモは皮をむき、一口大に切って水にさらし、ざるにあける。
- ②鍋にみそ、砂糖、みりんを入れ、練りみそを作る。
- ③フライパンに油をしき、水気を切ったジャガイモを入れて中火で炒める。
- ④イモが柔らかくなったなら、②を加え、絡めて煮詰めたら皿に盛り、アサツキをちらして出来上がり。

笑顔でパチリ!!

写真募集

3歳未満(受付時点)のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(○歳○カ月)、住所、電話番号、保護者氏名、コメント(40字以内)を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係(笠懸庁舎)へ。



さいとう かのん
齊藤 叶
6カ月



のんちゃんに生まれてきてくれてありがとう(^ω^)
元気にすくすく育ってね♡

たかく しゅうじ
高久 柊史
4カ月



ニコニコ笑顔に癒やされてます。
パパもママもお兄ちゃんもみんな柊ちゃんが大好き。

むらた めい
村田 芽生
1歳3カ月



たくさんの人に見守られて育つ我が子。
しっかりあいさつができて、いっぱい笑う子になってね♪

編集後記

1カ月にわたって開催された「花と緑のぐんまづくり2016inみどり」が終了しました。メイン会場のながめ公園内にあるながめ余興場では、セレモニーをはじめ、歌やダンス、映画や落語、ミュージカルやトークショーなど多

種多様な催しが開催されました。▽取材で余興場を訪れるたびに、懐かしく心地よい雰囲気にもまれ、場内にいると昔にタイムスリップしたような感覚を覚えます。レトロな建物と空間を皆さんもぜひ味わってみてください。