

FOR FRESH HAPPY LIFE

はぴねす だより



HEALTHY RECIPE No.1

春の さわやかワンプレート

はぴねすだよりでは、健康の維持・増進のため、食事や運動について紹介します。おいしく楽しく実践しましょう。

春キャベツのヘルシーハンバーグ (2人分)

1人分あたりエネルギー 258kcal たんぱく質 15.1g 脂質 15.5g 塩分 1.0g

合いびき肉 160g、春キャベツ 小1枚 (40g)
玉ねぎ 30g、エリンギ 小1本 (30g)
パン粉 大さじ4、牛乳 30ml、塩・こしょう 適量
サラダ菜 2枚、ミニトマト 2個

A: みりん 大さじ1、中濃ソース 大さじ1、
トマトケチャップ 大さじ1

- ①キャベツ、玉ねぎ、エリンギは粗みじん切り。耐熱皿に広げる。ラップをして電子レンジで2分程度加熱し、粗熱を取る。
- ②パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③合いびき肉に塩・こしょうをし、しっかりとこねる。さらに①、②を入れてよくこね合わせ、小判形に丸め、中央をへこませる。
- ④フライパンを熱し③の片面を色よく焼いた後、裏がえしてフタをして中まで火を通す。
- ⑤ソース：ハンバーグを一旦取り出し、④のフライパンに**A**を入れて煮込む。
- ⑥ハンバーグに⑤をかけ、サラダ菜とミニトマトを添えて出来上がり。

卵を使っていないので、ふっくら仕上がります。つなぎがない分、しっかりとこねましょう。

アスパラガスのごまマヨ和え (2人分)

1人分あたりエネルギー 42.5kcal たんぱく質 3.3g 脂質 2.1g 塩分 0.7g

アスパラガス 1束 (100g)、カニカマ 1本
A: いらごま 小さじ2/3、白だし 小さじ2、マヨネーズ (ハーフ) 小さじ1

- ①アスパラガスは硬い部分を除き、ゆでて3~4cmの長さの斜め切りにする。カニカマも3~4cmに切り、食べやすい大きさにさしておく。
- ②**A**を合わせて、①と和える。

いちごの牛乳寒天 (カップ7~8個分)

1人分あたりエネルギー 61.5kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.5g 塩分 0g

牛乳 100ml、砂糖 60g
いちご 16粒 (約240g)
A: 粉寒天 2g、水 300ml
B: 粉寒天 2g、水 200ml

- ①いちごを角切りにし、ゼリーカップに並べておく。
- ②鍋に**A**を入れ、2分ほど沸騰させ混ぜながら煮溶かす。砂糖 30gを入れて溶かし、粗熱をとってとろみがついたらカップに注ぎ、冷やし固める。
- ③鍋に**B**を入れて、2分ほど沸騰させ混ぜながら煮溶かす。砂糖 30gを入れて溶かし火を止め、牛乳を入れて混ぜる。②に流し入れ、冷やし固める。

笑顔 de 運動教室

みんなで笑って楽しい運動を始めましょう!

- 対象 40 ~ 74歳の町民 (持病がある人は医師と相談)
- 定員 20人程度 ■参加費 200円 (当日回収)
- 毎月20日までに保健福祉センターはぴねすの窓口か電話でご希望のコースと日にちを本人が申し込み (開館時のみ)
- ※一人2回まで申し込み可能。
- 持参品 飲料、タオル、室内履き、筆記具 ※動きやすい服装で

5月の日程	やさしいコース	中級者コース
心と体リフレッシュ	14日(月) 10:00~	14日(月) 14:00~
肩こり改善・解消	21日(月) 10:00~	21日(月) 14:00~

◎ 保健福祉センターはぴねす ☎234-6123