

For Fresh Happy Life

# はぴねす だより

食欲が落ちやすい夏は、代表的な夏野菜を上手に利用して乗り越えましょう。今回はゴーヤが主役です！ゴーヤはビタミンCやカリウムが豊富！



ゴーヤのビタミンCは熱に強く料理に使いやすいです。

## HEALTHY RECIPE No.3

### 夏季限定 ゴーヤ三昧

#### ゴーヤのこかけ

材料	分量 (1人分)	作り方
ゴーヤ	50g	①ゴーヤ、カボチャ、玉ネギ、ナスを細切りにしておく。 ②フライパンで油を熱し、野菜を炒める。全体に油がまわったら出し汁をひたひたになるくらいまで入れ、薄口醤油、みりんを加える。 ③野菜が柔らかくなったら、水とき小麦粉を入れる。
カボチャ	30g	
ナス	40g	
玉ネギ	30g	
油	小さじ1	
だし汁	30cc	
薄口醤油	小さじ1	
みりん	小さじ1	
小麦粉	4g	
水	小さじ2	

エネルギー 119kcal / タンパク質 2.4g / 脂質 4.3g / 塩分 0.7g

「こかけ」とは…熊本で昔から作られているゴーヤ料理。今回は食生活改善推進員に作っていただきました。小麦粉を使うことで、片栗粉よりもツヤが出て、ゴーヤの苦みをまるやかにしてくれます。

#### ゴーヤの塩昆布かき揚げ

材料	分量 (2人分)	作り方
ゴーヤ	1本	①ゴーヤは縦半分にしてワタを取り除き、千切りにする。 ②塩昆布、米粉、水、①を合わせ、スプーンですくいながら、揚げ油の中に落とす。 ③カラッと揚げる。
塩昆布	1/2袋	
米粉	適量	
水	適量	
揚げ油	適量	

(1個当たり) エネルギー 42kcal / タンパク質 0.8g / 脂質 2.1g / 塩分 0.3g

#### ゴーヤスムージー

材料	分量 (2人分)	作り方
ゴーヤ	80g	①ゴーヤは縦半分にしてワタを取り除き、千切りにして塩もみし、10分間なじませる。 ②ゴーヤの水気をきり、材料をすべてミキサーにかける。
バナナ	1本	
牛乳	100ml	
はちみつ	大さじ1/2	
ヨーグルト (無糖)	30g	
氷	適量	

エネルギー 211kcal / タンパク質 6.3g / 脂質 5.0g / 塩分 0.1g

## 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本人が申し込み。※どちらかコースをお選びください。

問 保健福祉センターはぴねす ☎234-6123

9月の日程	やさしいコース	中級者コース
リラクゼーションとリズム体操	3日(月) 10:00～	3日(月) 14:00～

1時間半程度の運動です