

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

『ぼた餅』に野菜を添えて彼岸の食事を彩る

春の彼岸(3月18日~24日)のお供えとして欠かせない『ぼた餅』は、古代インド語で『飯』を意味する『bhutta』が『ぼた』となり、柔らかいという意味の『mūda』が『もち』となって、『ぼた餅』という言葉ができたといわれています。ぼた餅は、もち米とうるち米を混ぜて炊き、それをあずき餡で包むため、うるち米の約1.5倍のエネルギーがあります。健康の維持・増進のためには、由来通りに主食の『飯』として食べた方が良さそうです。

そこで、生活習慣病予防の観点から、食事の際はぼた餅と一緒に旬の野菜を使った副菜を加えてみませんか。例えば、春キャベツを使って挽き肉とチーズ、たっぷりの玉ネギを具にしたロールキャベツをぼた餅の大きさにそろえて作ります。ロールキャベツを先に食べることで、キャベツと玉ネギに含まれる食物繊維が血糖値の上昇を抑えます。

ぼた餅を1個控え、その分をロールキャベツに代えることで、見た目も華やかになり、肥満や糖尿病などの生活習慣病を無理なく予防できます。



東都医療大学管理栄養学部
管理栄養学科
助教 管理栄養士
佐々木正子さん

キレイ・元気を応援します! No.57

春キャベツの葉の軟らかさと甘い香りが味わえる一品!

春キャベツを使ったロールキャベツ

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 184kcal	たんぱく質 12.5g	脂質 10.6g	炭水化物 9.3g	塩分 1.2g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

1日の野菜摂取目標量の約1/3を摂取できます。また、粉チーズを加えることで、コクが増し、カルシウムも補えます!

材料 (2人分)

キャベツ4枚(200g)、玉ネギ40g、A(豚挽き肉100g、卵10g、パン粉大さじ3、粉チーズ大さじ1、こしょう少々)、B(水150cc、ローリエ1/4枚、コンソメ(顆粒)小さじ1弱、塩小さじ1/6)、パセリ少々

作り方

- 1 キャベツはさっとゆでて、芯の厚い部分を包丁でそぎ切りして巻きやすくしておく。
- 2 玉ネギをすりおろし、ボールにAと玉ネギを入れて粘りが出るまでよくこねる。
- 3 2を4等分にし、広げたキャベツの芯のあたりにのせて包み込む。
- 4 鍋に3を並べ、Bを加えて火にかけ、沸騰したら弱火で10~15分煮る。
- 5 皿に盛りつけて、パセリをちらす。

レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。